

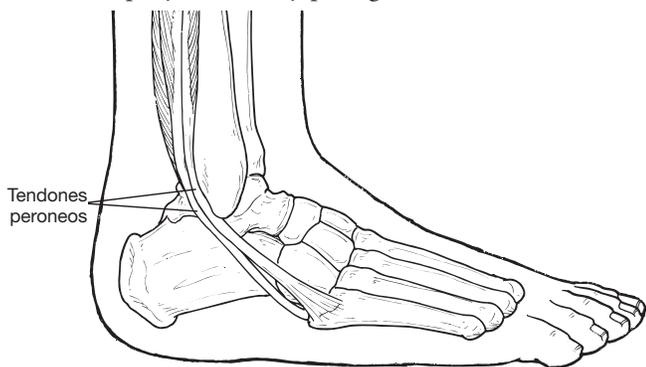
Lesiones del Tendón Peroneo



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

¿Qué son los tendones peroneos?

Un tendón es una cinta de tejido que conecta un músculo a un hueso. En el pie se encuentran dos tendones peroneos que corren paralelamente detrás del hueso exterior del tobillo. Un tendón peroneo se adhiere a la parte exterior del pie medio, mientras que el otro tendón corre por debajo del pie y se adhiere cerca del interior del arco. La función principal de los tendones peroneos es estabilizar el pie y el tobillo y protegerlos de torceduras.



Causas y síntomas de las lesiones del tendón peroneo

Las lesiones del tendón peroneo pueden ser *agudas* (de ocurrencia repentina) o *crónicas* (desarrolladas durante un periodo de tiempo). Generalmente se presentan en individuos que practican deportes donde se involucra el movimiento repetitivo del tobillo. Además, las personas con arcos más altos están en riesgo de desarrollar lesiones del tendón peroneo. Los tipos fundamentales de lesiones del tendón peroneo son tendinitis, desgarro y dislocación parcial.

La tendinitis es la inflamación de uno o ambos tendones. La inflamación es provocada por actividades que involucran el uso reiterado del tendón, el uso excesivo del tendón o un traumatismo (como una dislocación del tobillo). Los síntomas de tendinitis incluyen:

- Dolor
- Inflamación
- Calor al tacto

Los desgarros agudos son provocados por actividad repetitiva o traumatismo. Los síntomas inmediatos de los desgarros agudos incluyen:

- Dolor
- Inflamación
- Debilidad o inestabilidad del pie y del tobillo

Con el transcurso del tiempo el desgarro puede conducir a un cambio de forma del pie, en el cual el arco se eleva.

Los desgarros degenerativos (tendinosis) generalmente se deben al uso excesivo y ocurren durante largos periodos de tiempo, con frecuencia años. En los desgarros degenerativos el tendón se parece a un caramelo suave o chicloso que ha sido estirado demasiado hasta hacerse fino y eventualmente romperse. Tener arcos elevados también lo pone en riesgo de desarrollar desgarros degenerativos. Entre los síntomas de los desgarros degenerativos se incluyen:

- Dolor esporádico (que ocurre de tiempo en tiempo) en el exterior del tobillo
- Debilidad o inestabilidad en el tobillo
- Incremento en la altura del arco

Dislocación parcial: uno o ambos tendones se desplazan de su posición normal. En algunos casos, la dislocación parcial se debe a un trastorno en el cual una persona nace con una variación en la forma del hueso o del músculo. En otros casos, la dislocación parcial se presenta como consecuencia de un traumatismo, como un esguince en el tobillo. El daño o lesión de los tejidos que estabilizan los tendones (retinaculum) puede conducir a una dislocación parcial crónica del tendón. Entre los síntomas de una dislocación parcial se incluyen:

- Sensación de chasquido del tendón alrededor del hueso del tobillo.
- Dolor esporádico detrás del hueso exterior del tobillo.
- Inestabilidad o debilidad del tobillo.

Lesiones del Tendón Peroneo *continuó*American College of
Foot and Ankle Surgeons®

El tratamiento temprano de una dislocación parcial es vital, dado que si un tendón permanece parcialmente dislocado (movido fuera de lugar) probablemente se desgarre o rompa. Por tal motivo, si siente este chasquido característico, consulte inmediatamente a un médico de pie y tobillo.

Diagnóstico

Dado que en algunos casos las lesiones del tendón peroneo son mal diagnosticadas y pueden empeorar sin el tratamiento adecuado, se recomienda una pronta evaluación por un médico de pie y tobillo. Para diagnosticar una lesión del tendón peroneo, el médico examina el pie y busca dolor, inestabilidad, hinchazón, calor y debilidad en la parte exterior del tobillo. Además, puede ser necesario realizar estudios de rayos X u otros estudios de imagenología avanzada para evaluar plenamente la lesión. En algunos casos una torcedura va acompañada de una lesión del tendón peroneo. El médico de pie y tobillo está capacitado para buscar signos de ello y otras lesiones relacionadas. El diagnóstico adecuado es importante pues una dolencia prolongada después de una simple torcedura puede ser una señal de problemas adicionales.

Tratamiento no quirúrgico

El tratamiento depende del tipo de la lesión del tendón peroneo. Las opciones incluyen:

- **Inmovilización.** Puede ser utilizado un yeso o entablillado para evitar el movimiento del tobillo y permitir que la lesión sane.
- **Medicación.** Los antiinflamatorios orales o inyectables pueden ayudar a mitigar el dolor y la inflamación.
- **Terapia física.** El hielo, calor o terapia de ultrasonido pueden ser de utilidad para reducir la inflamación y el dolor. A medida que los síntomas mejoran, es posible agregar ejercicios para fortalecer los músculos y mejorar el rango de movimiento y equilibrio.
- **Ortesis.** El médico puede indicar el uso de ortesis durante un corto tiempo o durante las actividades que requieren el movimiento repetitivo del tobillo. La aplicación de ortesis también puede ser una opción cuando el paciente no es candidato para una cirugía.

¿Cuándo se necesita la cirugía?

En algunos casos, puede ser necesaria la cirugía para reparar el o los tendones y quizás las estructuras de apoyo del pie. El médico de pie y tobillo determina el procedimiento más apropiado para la condición y estilo de vida del paciente. Después de la cirugía, la terapia física es un componente importante de la rehabilitación. ■

American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparado por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el proposito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org