

La Fascitis Plantar

POR MAITE GOIKOETXEA MANSO

➤ DESCRIPCIÓN

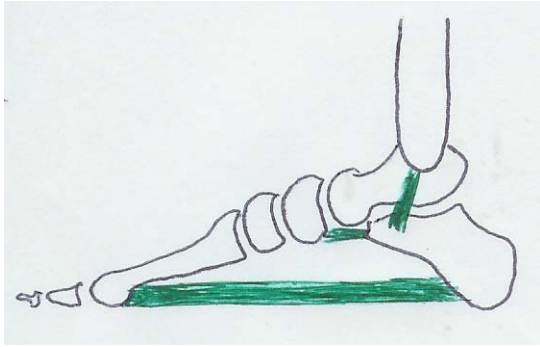
Es una inflamación de la fascia plantar, que es una estructura de tejido conjuntivo que se sitúa en la planta del pie para sostener el arco plantar, es como "la cuerda que tensa el arco". Esta afección se caracteriza por dolor en el talón, especialmente durante los primeros pasos por la mañana, en cualquier parte del talón.

A veces se asocian espolones calcáneos, que se forman por depósitos de calcio en la inserción de la fascia plantar en el calcáneo, como consecuencia de la inflamación y la excesiva tensión. El espolón se aprecia en una radiografía del pie. Hay que tener claro que el espolón no es la causa de la fascitis, sino consecuencia de la misma. No hay que imaginarlo como un elemento rígido que pincha en el pie (imagen frecuente de un espolón), si no como una formación flexible de calcio integrada en la fascia plantar. Lo que duele no es el espolón, sino la fascitis.

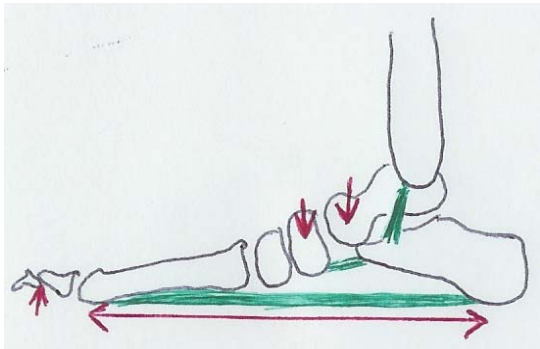
➤ CAUSAS

Es muy frecuente que ésta fascia plantar se inflame debido a diversas causas, siendo las más importantes:

- Aumento de peso repentino (a veces embarazo), donde el sistema musculoligamentoso que sujeta el pie resulta insuficiente para el peso de la persona.
- Falta de flexibilidad de los músculos de la pierna (gemelos), lo cual multiplica la tensión que tiene que soportar la fascia plantar.
- Otros factores que causan la fascitis plantar son:
 - Cambio o aumento en la actividad deportiva. Por ejemplo correr sobre terreno duro, aumentar repentinamente el entrenamiento...
 - Zapatos muy desgastados o muy rígidos.
 - Pies planos o pies cavos.
 - Atrofia de la almohadilla grasa natural del pie.
 - Síndrome del túnel tarsiano, donde se alteran los nervios y tendones que llegan al pie.
 - Fracturas por estrés en el calcáneo (fisuras en el hueso del talón por sufrimiento del mismo).



La fascia plantar (verde) actúa como la cuerda de un arco. En este caso el pie es normal.



En caso de sobrepeso o retracción de los gemelos (falta de flexibilidad) la fascia plantar se estira demasiado y se deteriora e inflama dando dolor. Además el sistema ligamentoso del pie puede verse debilitado y caer el arco plantar por falta de sujeción.

➤ TRATAMIENTO

El tratamiento será de dos tipos:

a) ACTIVO POR PARTE DEL PACIENTE.

Es **imprescindible** que el afectado colabore en su recuperación, y es lo que debe tener claro desde un primer momento:

1. **Estirar los músculos de la pantorrilla** varias veces al día, sobre todo por la mañana y tras pasar largo rato sentado. También es importante estirarlos antes de caminar por tiempo prolongado o realizar deporte. Podría ocurrir que habiendo disminuido considerablemente el dolor, éste reaparezca por no haber estirado antes de una caminata.
2. **Calor y masaje.** Por la mañana, para evitar el dolor agudo en los primeros pasos, es eficaz el aplicarse calor, masajear la planta del pie, y estirar los gemelos.
3. **Mantener el pie en ángulo de 90°** durante el descanso nocturno. Esto es importante, porque si se deja caer el pie por la noche, la fascia plantar comienza su reparación en posición de acortamiento, y al ponerse de pie por la mañana, se rompen esas pequeñas cicatrices que se han formado por la noche y aparece el dolor agudo matutino característico de la fascitis. Esto se consigue elevando las sábanas con un soporte rígido o simplemente evitando que estén tan tirantes.

4. **Hielo** después de la actividad, durante al menos 10 minutos. Se puede aplicar hielo hasta 5 veces al día. Se pueden colocar unos trozos de hielo envueltos en una toalla y pisarlos durante 5 minutos (menos tiempo pues el contacto es más directo). Habrá que ponerse hielo todas las noches, sin sobrepasar los 10 minutos de aplicación. Esto reducirá la inflamación.
5. **Reposo** de la actividad que causó la fascitis en caso de ser producida por el deporte. Asimismo habrá que evitar el estar sentados durante largos periodos.
6. **Perder peso**. Esta es la medida más difícil de tomar, pero igual de importante.

b) Tratamiento recibido por parte de profesionales.

1. **Traumatólogo**. Será el que diagnostique el problema basándose en los síntomas y en un estudio radiológico, donde pueden apreciarse los conocidos espolones calcáneos. En ocasiones el tratamiento de la fascitis debe complementarse con la toma de antiinflamatorios. En casos rebeldes puede recurrirse a las infiltraciones (inyecciones de antiinflamatorio) e incluso a la cirugía.
2. **Fisioterapeuta**. El tratamiento fisioterápico se basa en la corrección de las lesiones asociadas que puedan estar influyendo en la fascitis, como la retracción de los gemelos, secuelas de esguinces, alteraciones en la mecánica del pie... y otras lesiones asociadas a la fascitis. Además el fisioterapeuta se encargará del asesoramiento acerca de ejercicios, medidas posturales, aplicación del hielo, calor...
3. **Podólogo**. Acuda al podólogo para obtener un estudio de la huella plantar y asesoramiento sobre el tipo de plantilla que más le conviene, o el uso de taloneras para acolchar el talón.

c) Consejos para los deportistas:

1. Para los corredores, será perjudicial: zancada larga, zapatillas muy rígidas, muy planas, o muy desgastadas.
2. Durante la fase de reposo, el deportista tiene la natación como una alternativa deportiva segura, que no empeorará la fascitis.
3. Tras el reposo y remisión de síntomas agudos, ir aumentando la actividad de forma controlada y lenta. Un protocolo puede ser:
 - Antes de comenzar a caminar, estirar obligatoriamente los gemelos y la fascia plantar. También se puede aplicar calor o masajear la planta del pie.
 - El primer día caminar una distancia prudencial que no produzca dolor.
 - Aumentar un 10% la distancia a la semana.
 - Si el dolor reaparece, disminuir esta distancia un 30%.
 - Aplicar hielo después de caminar.
4. No se confíe y estire siempre los gemelos antes del deporte, porque el no hacerlo podría suponer una recidiva del dolor y muchos pasos atrás en su recuperación.