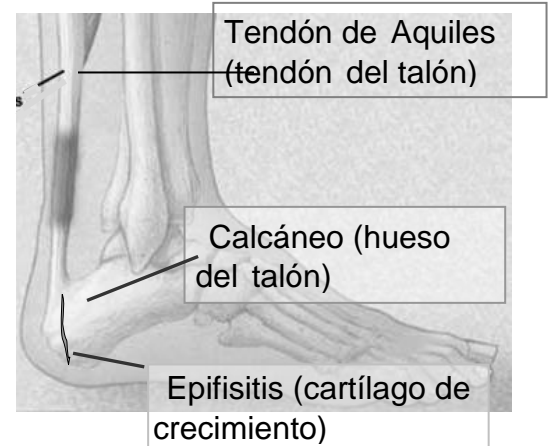


Epifisitis de Sever

(Enfermedad de Sever o epifisitis del calcáneo)

¿Qué es la epifisitis de Sever?

La epifisitis de Sever es una causa común del dolor de talón en los niños que están creciendo. El tendón de Aquiles (tendón del talón) en la parte de atrás del tobillo, hace presión sobre el talón. Esto provoca irritación del cartílago de crecimiento en el hueso del talón. Es poco común que se produzca una fractura por avulsión cuando se separa una pequeña parte del hueso del resto del talón. Cerca del 60 % de los niños tendrá epifisitis de Sever en los dos talones. Puede durar desde unos meses o hasta dos años. Puede ser muy dolorosa con la actividad y sentirá mejoría con el reposo.



¿Qué la causa?

Es un tipo de lesión causada por el uso excesivo que empeora durante los períodos de crecimiento repentino. Es más común entre los 8 y 12 años de edad. Puede suceder cuando su hijo aumenta la actividad, como correr o saltar. Es más común en las personas que tienen tensos los tendones de los talones.

¿Cómo afecta a mi hijo?

Su hijo sentirá dolor cuando haga actividad. Es posible que su hijo no pueda participar de lleno en el deporte que practica. Cuando no se trata, el dolor puede restringir actividades simples de la vida diaria.

¿Qué exámenes podrían hacerse?

Por lo general no es necesario hacer ningún examen. A veces se hacen radiografías.

¿Cuál es el tratamiento?

Es posible que su hijo deba dejar o disminuir la actividad que causa dolor. Los ejercicios de estiramiento del tendón del talón pueden ser útiles.

1. Estire ambas piernas dos veces.
2. En cada estiramiento, mantenga la pierna estirada unos 30 segundos.
3. No rebote la pierna mientras la estira.
4. Los ejercicios de estiramiento no deben doler.
5. Haga estos ejercicios de 3 a 5 veces al día.



Estiramiento del tendón del talón

Mantenga los dos talones sobre el piso y la punta de los pies hacia enfrente. Ponga los brazos en la pared y doble la rodilla de una pierna hacia enfrente. Dígale a su hijo que se incline suavemente hacia enfrente con la otra pierna atrás y recta. Debe sentir una leve tensión en el tendón del talón de la pierna recta.



Estiramiento de los músculos isquiotibiales

Siéntese en el suelo o sobre una banca. Con una pierna estirada, pida a su hijo que se incline hacia delante y que sujete suavemente los dedos de los pies. Para que sea más fácil, pida a su hijo que envuelva el área de la base de los dedos del pie con una toalla. Tire de la toalla lentamente, hasta que su hijo sienta un leve estiramiento en el tendón del talón.

Poner hielo en el talón después de hacer actividad física ayuda a reducir la hinchazón y el dolor. A continuación le diremos cómo poner hielo en el talón:

1. Siéntese en una silla o en un sofá y ponga la rodilla en una posición relajada.
2. Tome una compresa de hielo prefabricada, una bolsa de plástico llena de hielo o un paquete de guisantes o maíz y envuélvalo con una toalla delgada o con un paño.
3. Póngalo en el talón que le duele.
4. Manténgala allí durante 10 o 15 minutos.
5. Guarde la compresa de hielo en el congelador.
6. No coma los vegetales congelados que usó como compresa de hielo.

Para disminuir más el dolor:

- Use la plantilla o elevación de talón que el médico de medicina deportiva le dio.
- El ibuprofeno u otros antiinflamatorios pueden ayudar.
- Haga ejercicios de estiramiento y equilibrio cuando el dolor disminuya.

¿Cuándo puede mi hijo volver a sus actividades?

En la mayoría de los casos, los atletas jóvenes pueden hacer deportes con un pequeño nivel de dolor, sin que se produzca ningún daño. Sin embargo, jugar con dolor moderado o intenso puede empeorar el problema. Esto dificultará el tratamiento. El dolor fuerte también cambiará la manera en que usa los músculos de las piernas y eso puede aumentar el riesgo de tener otras lesiones en las piernas. El médico le ayudará a decidir cuándo y cómo puede volver de lleno a la actividad física sin que corra algún peligro.

¿Qué atención de control se necesita?

Su médico deberá examinarlo después de 4 a 6 semanas. Es posible que su hijo necesite hacerse exámenes con mayor frecuencia si es que tiene dolor y una función limitada.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo:

- Tiene dolor constante o dolor que empeora y no disminuye con medicamentos para el dolor.
- Tiene más hinchazón o moretones.
- Tiene más dificultad para caminar o correr.
- Tiene necesidad de cuidados médicos especiales que no se mencionaron en esta hoja informativa.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.