

Fascitis Plantar

Condición: la fascitis plantar es la inflamación o degeneración de la fascia plantar, el tejido conectivo grueso que se extiende desde el talón hasta la planta del pie.

Antecedentes: la afección afecta a dos millones de personas cada año y es la tercera lesión más común de los corredores.

Factores de riesgo: la obesidad y las actividades repetitivas que soportan peso, como las carreras de resistencia u ocupaciones que requieren estar de pie por mucho tiempo, pueden provocar desgarro, hinchazón y dolor en la fascia plantar. Los cordones del talón apretados o las anomalías del pie, la pierna y el tobillo también aumentan el riesgo.

Historia y síntomas: el dolor generalmente sigue a un aumento en la cantidad o intensidad de la actividad, o un cambio en la superficie para caminar o en el calzado. Ocurre en el talón, arco medio o metatarso y empeora por la mañana.

Examen físico: se evalúa a los pacientes en busca de dolor y sensibilidad a lo largo de la fascia plantar. La movilidad del tobillo puede verse limitada debido a la tensión del tendón de Aquiles y puede ser doloroso estirar el pie. Cojear para evitar la presión sobre el talón afectado puede causar dolor en la cadera o en la parte baja de la espalda.

Proceso de diagnóstico: para diagnosticar la fascitis plantar, un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) evaluará la forma de correr; flexibilidad y rango de movimiento de las articulaciones de las extremidades inferiores de un paciente; y rigidez o debilidad de los músculos de la pantorrilla, la rodilla, la cadera o el core. El médico Fisiatra educará al paciente sobre las diversas etapas que puede presentar la afección y proporcionará un programa detallado e integral adaptado a la persona en función de las necesidades individuales de la persona y sus expectativas. Las radiografías, las gammagrafías óseas, las resonancias magnéticas y las pruebas de ultrasonido pueden indicar fracturas por sobrecarga, tejido cicatricial, espolones calcáneos e inflamación.

Manejo de la rehabilitación: los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) recomendarán una variedad de tratamientos que incluyen reducción de peso, calzado adecuado, plantillas para zapatos, soportes ortopédicos y para el arco, vendajes y férulas nocturnas. Estirar el pie y el tobillo, masajear el área y aplicar hielo durante intervalos de 15 a 20 minutos también puede aliviar el dolor y promover la curación. En algunos casos, se recomiendan ecografías, inyecciones de corticosteroides y analgésicos.

Otros recursos para pacientes y familias: Hay varias fuentes disponibles sobre la importancia del estiramiento, los niveles de entrenamiento adecuados y el calzado adecuado. La educación es importante con respecto al manejo del dolor y los niveles de actividad, así como el pronóstico sobre los resultados de esta afección adaptados a las necesidades individuales de cada paciente. La afección implicará una evaluación integral proporcionada por un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) con experiencia en esta afección.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.