

Personas

Personas

Jueves, 30 de julio de 2015

Gema Gallardo

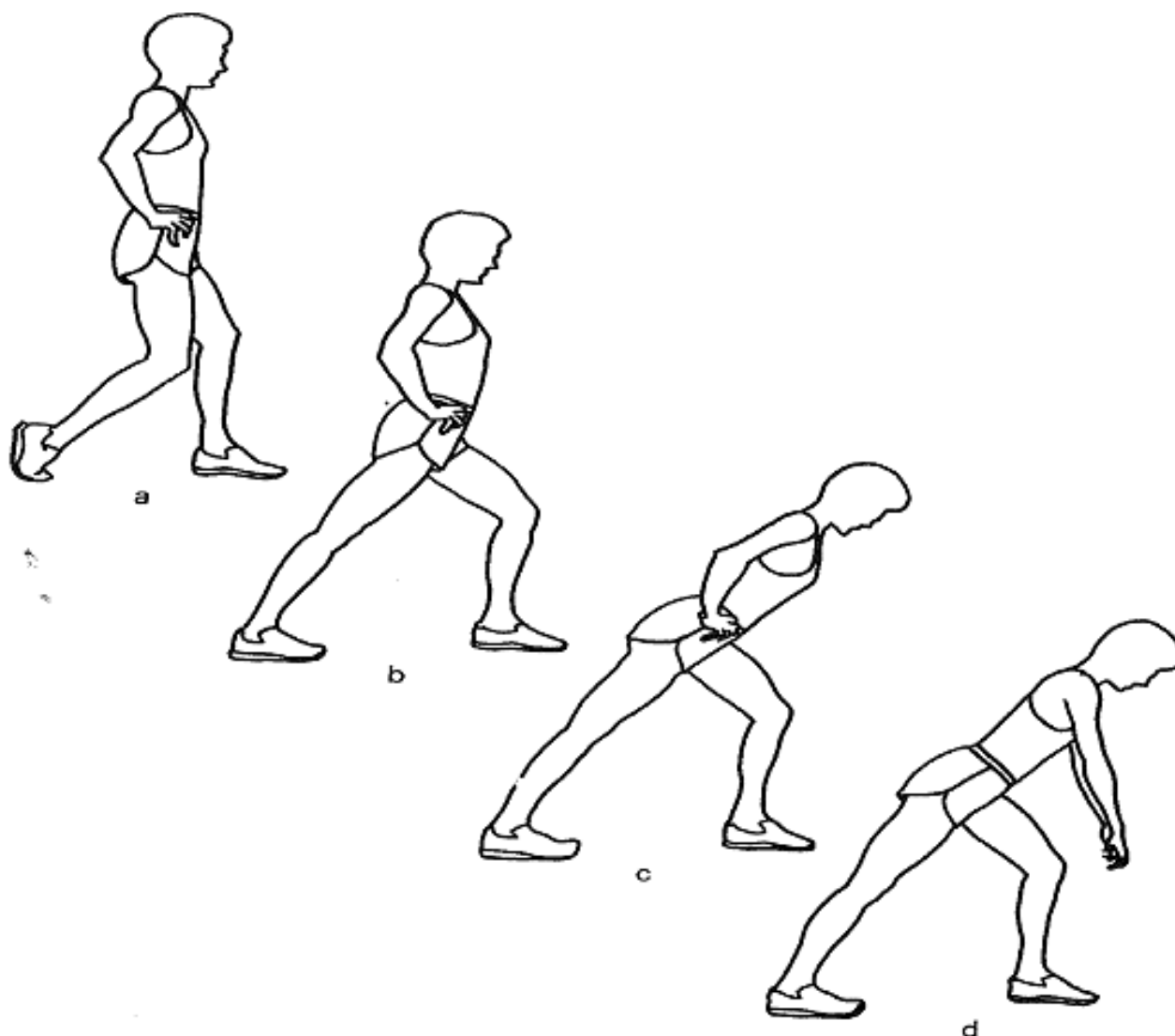
Si te gusta practicar el fútbol, el baloncesto, eres corredor o practicas gimnasia, tienes entre 8 y 12 años, eres chico (en las chicas también ocurre pero es menos frecuente) y te duele uno o los dos talones puedes sufrir lo que es conocido como enfermedad de Sever o apofisitis calcánea. Se trata de la inflamación de la placa de crecimiento en el hueso del talón. Esta placa se puede inflamar por diferentes motivos. El sobreuso de la zona por actividades como salto y carrera, el uso de calzado con poca protección en la zona de talón, el uso de botas de clavos pueden ocasionar inflamación de la zona, así como la actividad metabólica aumentada en periodos de crecimiento rápido. No suele ser necesario que te hagan ninguna prueba de imagen y el diagnóstico se basa en las manifestaciones clínicas: dolor de talón asociado a actividad física que comienza de forma brusca, puede que te cueste estirar los músculos gemelos y el sóleo. El dolor se reproduce si te palpan la zona o te aprietan el talón por ambos lados. Para disminuir la inflamación puedes colocarte frío de manera local, estirar la musculatura posterior de tu pierna, usar calzado con un buen almohadillado en el talón y también puedes probar con una talonera. En el periodo agudo de dolor debes disminuir la practica de tu deporte favorito. En tres o cuatro semanas el dolor debe desaparecer. Si no se pasa puede ser necesario hacer un estudio más exhaustivo para descartar otros problemas que pueden ocasionar dolor en el talón.

Personas

Personas

Jueves, 30 de julio de 2015

Gema Gallardo



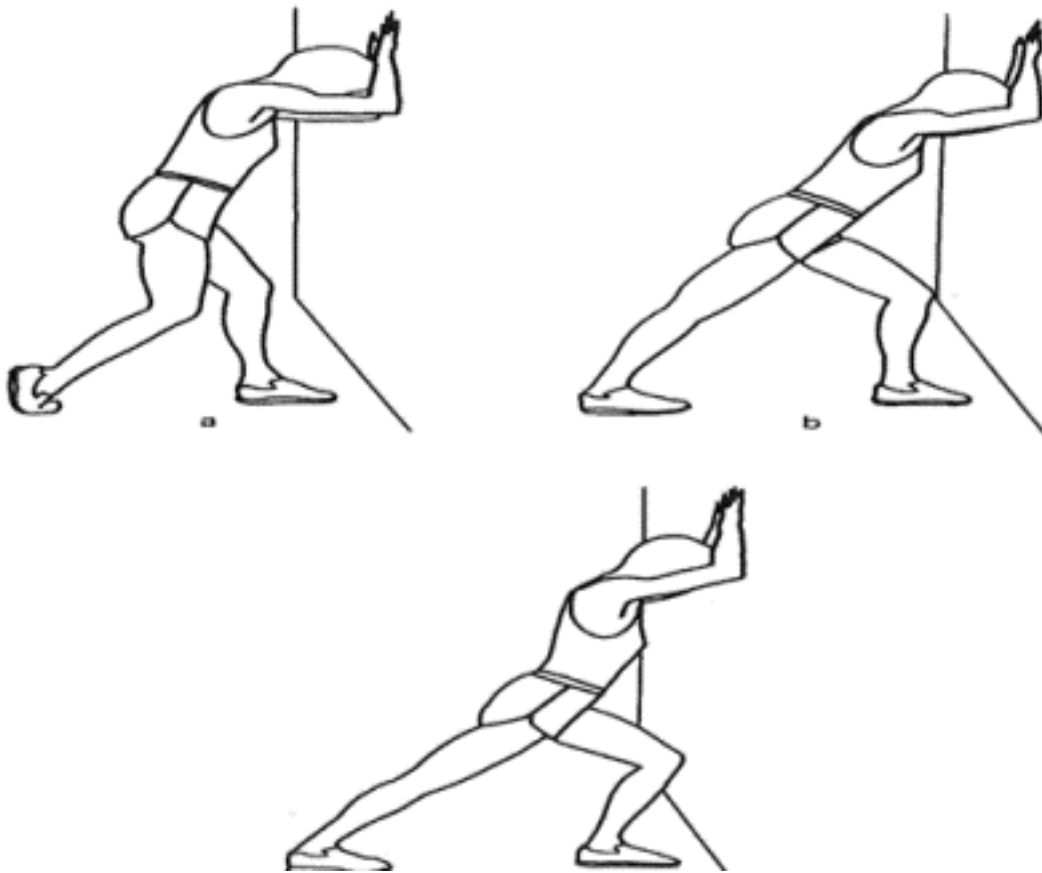
En la figura puedes ver cómo estirar los músculos posteriores de la pantorrilla y la planta del pie. En la posición (a) la rodilla izquierda está semiflexionada, pie derecho hacia atrás con los dedos en extensión y el talón alto. Debes apoyarte firmemente sobre los dedos del pie para estirar la aponeurosis plantar, repartiendo el peso de tu cuerpo en los dos pies por igual. En la posición (b) empujas el pie posterior hacia el suelo y estiras la rodilla posterior al máximo. En la posición (c) inclinas el tronco hacia adelante y en (d) dejas colgado los brazos manteniendo la extensión de la rodilla posterior y el talón en el suelo. Debes aguantar en cada posición unos 60 segundos respirando tranquilamente.

Personas

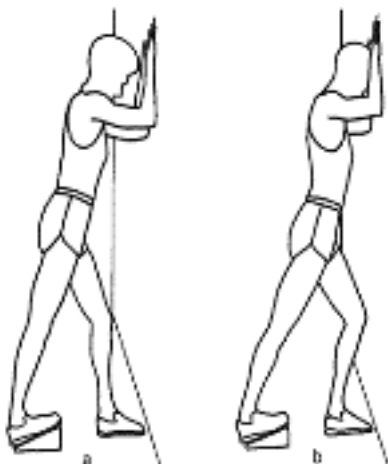
Personas

Jueves, 30 de julio de 2015

Gema Gallardo



También puedes estirar la musculatura posterior de tu pantorrilla como los antebrazos y manos apoyados en la pared o utilizando una calza.



Para estirar el sóleo puedes hacerlo como en la figura siguiente, colocando tus pies en rotación interna, separados un poco más que la pelvis, debes flexionar lentamente tus rodillas y pasar el peso del cuerpo, alternativamente, a derecha e izquierda para aumentar el estiramiento. Como siempre aguanta la posición unos 60 segundos respirando tranquilamente.

Personas

Personas

Jueves, 30 de julio de 2015

Gema Gallardo

