

Periostitis tibial (síndrome de estrés medial de la tibia)

El dolor que siente en la parte frontal y baja de la pierna se conoce como periostitis tibial. Una de las causas más comunes de este dolor es la tendinitis. Es la inflamación de los tendones. Los tendones son bandas duras de tejido que unen los músculos con los huesos. Cuando los tendones de los músculos cerca de la espinilla (tibia) se inflaman, el dolor se siente a lo largo de toda la tibia. Por lo general, la periostitis tibial afecta a atletas y corredores y se causa por la sobrecarga. Otra causa menos frecuente son los pies planos con arcos rebajados.

Síntomas de la periostitis tibial

Los síntomas de la periostitis tibial suelen comenzar como un dolor sordo que empeora con el tiempo. El dolor también puede ser agudo o punzante. Poner las piernas en reposo suele aliviar los síntomas. El dolor puede ocurrir durante o después de realizar actividad física. Luego, el dolor puede volverse constante al realizar cualquier actividad.

Su evaluación

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre las actividades que realiza y su historia clínica. Dígale a su proveedor sobre posibles lesiones. El diagnóstico suele basarse en los antecedentes médicos y en la exploración física. No hay una prueba que permita detectar la periostitis tibial. Pero es posible que el proveedor le haga algunas pruebas para descartar una fractura por estrés de la tibia. Estas pruebas pueden incluir una radiografía, una gammagrafía ósea o una resonancia magnética.

Cómo se trata la periostitis tibial



Siga estas instrucciones y cualquier otra indicación que le hayan dado.

- Descanse. Limite el tiempo que corre y los deportes de alto impacto. O deje de hacer estas actividades para que las piernas descansen y la lesión pueda sanar.

- Hielo. Aplique hielo sobre las zonas doloridas. Hágalo durante 15 minutos cada 3 horas. Para hacer una compresa de hielo, coloque cubos de hielo en una bolsa plástica y ciérrela. Envuelva la bolsa en una toalla o un paño limpio y fino. Nunca aplique hielo ni compresas de hielo directamente sobre la piel.
- Medicamentos. Tome medicamentos antinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno, según la indicación de su proveedor de atención médica. Si tiene una enfermedad crónica del hígado o de los riñones, consulte a su proveedor antes de usar estos medicamentos. También hable con su proveedor si tuvo una úlcera estomacal o sangrado gastrointestinal, o si toma medicamentos anticoagulantes.

Cómo prevenir la periostitis tibial

Las siguientes medidas pueden ayudarlo a prevenir la periostitis tibial:

- Entre en calor antes de correr. Haga estiramientos suaves de la pantorrilla.
- Tenga cuidado de no sobreentrenar.
- No corra sobre superficies duras ni irregulares.
- Si tiene pies planos o arcos rebajados, evalúe el uso de órtesis o plantillas para su corrección.

Use zapatillas deportivas con suelas acolchadas y buen soporte. Reemplace las zapatillas viejas o gastadas.