

¿Qué es la tenosinovitis del tibial posterior?

El tendón tibial posterior recorre la parte interna del pie. Conecta el músculo de la pantorrilla (músculo tibial posterior) con los huesos de la parte interna del pie. Permite mantener el arco del pie. También otorga estabilidad cuando se mueve. La tenosinovitis del tibial posterior se produce cuando este tendón se inflama o se desgarra.



Cómo se pronuncia

te-no-si-no-VI-tis del ti-BIAL

¿Cuáles son las causas de la tenosinovitis del tibial posterior?

Esta afección suele deberse a una lesión del tendón. Por ejemplo, una caída puede hacer que el tendón se desgarre. El uso excesivo también puede dañarlo. En las personas que hacen deportes como el básquet o el tenis, el tendón puede que se debilite con el tiempo.

Síntomas de la tenosinovitis del tibial posterior

Los síntomas de esta afección incluyen dolor e hinchazón. El dolor suele sentirse cerca del tendón o en la parte interna del pie y en el tobillo. Con frecuencia, empeora con el tiempo o con el aumento de la actividad. Es posible que el arco del pie se caiga en algún momento, lo que ocasionaría pie plano. También puede que el pie comience a girarse hacia afuera.

Tratamiento de la tenosinovitis del tibial posterior

El tratamiento para esta afección depende de la gravedad del desgarro. El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- **Reposo.** No haga actividades que le causen dolor e hinchazón. Quizás también deba limitar la cantidad de peso que pone sobre el pie lesionado.

- **Compresas frías.** Colocar una compresa fría sobre el tendón puede aliviarle el dolor y la hinchazón.
- **Medicamentos.** Hay medicamentos de venta libre para aliviar el dolor y la hinchazón. Los medicamentos antinflamatorios no esteroideos (AINE) son los más usados. Los medicamentos pueden ser recetados o de venta libre. Puede tomarlos en forma de pastillas. O puede aplicarlos como gel, crema o parche sobre la piel.
- **Yeso en la pierna o bota ortopédica.** Si el tendón tibial posterior tiene un desgarro grave, puede que deba evitar moverlo por un tiempo. Estos elementos pueden proteger el tendón y aliviar la hinchazón.
- **Plantilla ortopédica o aparato ortopédico.** Al igual que un yeso o una bota ortopédica, estos elementos protegen el tendón mientras se recupera. También pueden aliviar el dolor.
- **Fortalecimiento y ejercicios de estiramiento.** Hay ciertos ejercicios que pueden ayudarlo a recuperar la fuerza y la flexibilidad del pie. Es posible que el proveedor de atención médica lo derive a un fisioterapeuta.
- **Cirugía.** Hay varias opciones quirúrgicas para corregir o reemplazar el tendón desgarrado. Sin embargo, con frecuencia no es necesaria la cirugía, a menos que sus síntomas no mejoren después de haber intentado otros tratamientos durante al menos 6 meses.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le haya indicado el proveedor
- Escalofríos
- Dolor que empeora
- Síntomas que no se alivian o que empeoran
- Síntomas nuevos