



## Tendinitis peronea



### Descripción general

Esta es una inflamación dolorosa de los tendones peroneos. Estos tendones corren desde la parte inferior de la pierna hasta el pie. Pasan a lo largo de la cara exterior del tobillo. Sin los cuidados adecuados, esta lesión se puede transformar en un problema de largo plazo que llamamos "tendinosis peronea".

### Causas

¿Qué causa que estos tendones se inflamen? Está vinculado al uso excesivo. Puede sucederle a los corredores principiantes y a los corredores que aumentan su kilometraje. Puede sucederles a los atletas que practican deportes que requieren muchos giros rápidos. Es más común en las personas que tienen arcos elevados y en aquellas que han sufrido muchos esguinces de tobillo. También puede estar vinculado a los zapatos que no le proporcionan buen soporte.

### Síntomas

¿Cuáles son los síntomas? Puede tener dolor e hinchazón. Esto puede afectar la zona debajo y detrás de la protuberancia ósea en la parte externa del tobillo. Es posible que el dolor empeore con la actividad y mejore con el reposo.

### Tratamiento

¿Cómo la tratamos? Por lo general, comenzamos con descanso y posiblemente una bota para caminar. Los medicamentos y la terapia física pueden ser beneficiosos para usted. Pero si esto no da resultado, es posible que necesite cirugía. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.