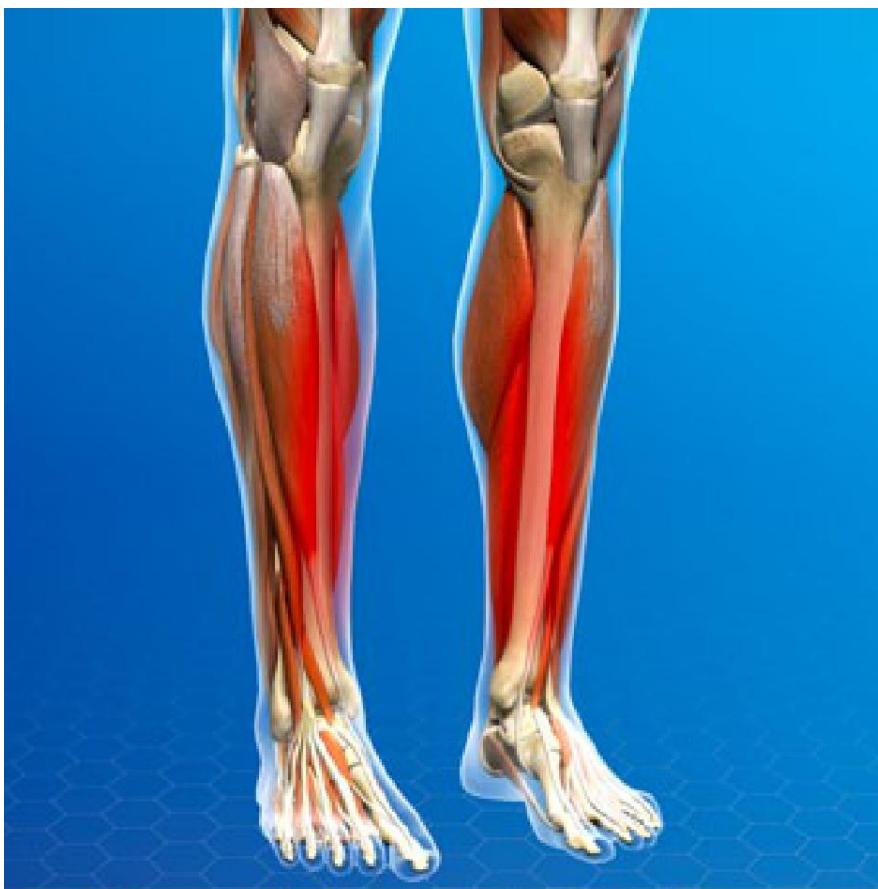




Mira el video

## Dolor de espinillas (síndrome de estrés tibial medial)



### Descripción general

Este es un dolor que se siente en el frente de la parte baja de una o ambas piernas. Puede ser un problema para corredores, bailarines, gimnastas y otras personas activas.

### Causas

El dolor de espinillas es un problema por uso excesivo. Puede desarrollarse cuando uno aumenta su nivel de actividad o cambia la rutina de actividades. Correr sobre superficies duras es uno de los causantes más comunes. Las actividades repetitivas y de alto impacto con las piernas pueden dañar los músculos, tendones y huesos de la parte baja de sus piernas. El tejido conectivo que une el músculo con el hueso puede estirarse y desgarrarse. Esto produce inflamación y dolor. Los zapatos desgastados o que no calzan adecuadamente pueden aumentar la posibilidad de sufrir de dolor de espinillas.

### Síntomas

Si usted padece esta afección, es posible que sienta un dolor agudo o sordo en una o ambas piernas. Este dolor empeora con el ejercicio y mejora con descanso. Si su dolor de espinillas es severo, es posible que le duelan las piernas incluso cuando no esté en actividad.

### Tratamiento

El dolor de espinillas sana por sí mismo con el descanso adecuado. Usted puede ayudar a que su dolor de espinillas sane, evitando actividades de alto impacto y colocando hielo en sus piernas. La terapia física y los aparatos ortopédicos también pueden ser de ayuda. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.