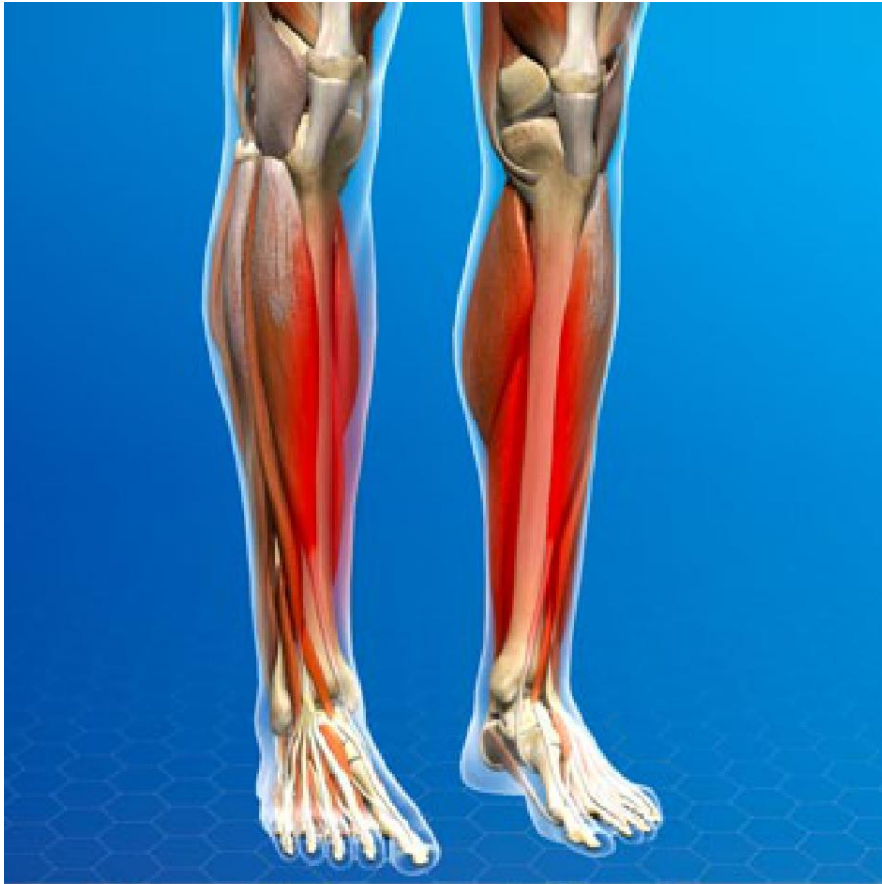




Dolor de espinillas (síndrome de estrés tibial medial)



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.