



Tendinosis peronea



Descripción general

Esta es la hinchazón y engrosamiento 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. La tendinosis es un problema de largo plazo.

Causas

¿Qué causa que estos tendones se hinchen y se vuelvan más gruesos? Ocurre con el tiempo, cuando realiza repetidamente actividades que los perjudican. La tendinosis de los peroneos es más común en las personas que tienen arcos elevados y en aquellas que han sufrido muchos esguinces de tobillo. A medida que los tendones se van dañando más y más, estos pueden romperse. El tobillo puede volverse inestable.

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. También se puede convertir en un dolor constante y sordo. Es posible que el dolor le impida realizar las actividades que desea.

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.