



Tratamiento para Juanetes, Fascitis Plantares y Espolones Calcáneos

Tratamiento para Juanetes, Fascitis Plantares y Espolones Calcáneos

La operación de juanetes conlleva una rehabilitación bastante larga que se debe explicar al paciente antes de intervenir. Las personas que se operan de juanetes no podrán empezar a llevar cierta vida social hasta pasado un mes y medio de la intervención. Hay que tener en cuenta que todos los tendones que hay antes de llegar al hueso sufren un estrés propio de la cirugía, por lo que se inflaman y se quedan rígidos. Por eso se precisa de un tiempo prudencial para que se vaya bajando esa inflamación y el pie encuentre el equilibrio que necesita para funcionar con normalidad. Durante esa etapa de recuperación también se deberá calzar de manera distinta, y los movimientos quedarán limitados por un mes y medio. Esto es así porque las operaciones de juanetes consisten en osteotomías, es decir, se rompen los huesos y se dirigen donde se quiere. Finalmente se colocan unos tornillos para fijarlos. Así que no es de extrañar que 5 semanas, como mínimo, sean necesarias para la recuperación. Por otra parte, una vez llegado al mes de la intervención quirúrgica, cuando se quita el vendaje, hay que realizar drenajes linfáticos y masajes para que la musculatura y la piel se relajen de nuevo, y el paciente pueda volver a su actividad normal. Por tanto, como podemos comprobar se trata de un post-operatorio muy duro que el paciente debe conocer.

Fascitis Plantar

La fascitis plantar es una alteración que produce dolor al andar, cada vez que se pisa, y se basa en una inflamación de la musculatura del pie. En la planta del pie hay 4 capas de músculos diferentes, y la mayoría de ellos pasan por el calcáneo. Si no tenemos el equilibrio del cuerpo bien orientado hacia el pie, ese calcáneo sufre, lo que repercute en la musculatura y crea una contractura. Es en ese momento cuando aparecen las fascitis.

Espolón Calcáneo

El espolón calcáneo es una patología por la cual crece un bulto en el pie que no es más que una calcificación del músculo que está insertado en la zona del calcáneo. El dolor viene por la inflamación de los tejidos del lado de ese hueso y por el hecho de que los músculos de la planta se ven necrosados. Este problema solo puede eliminarse mediante una operación. Hoy en día existen técnicas muy diferentes y novedosas para operar los espolones. Una de ellas cursa sin incisiones en la piel, simplemente con un choque de ondas magnéticas en los tendones inflamados. Este tipo de intervención se realiza con mucho éxito y no precisa de bisturí para deshacer el espolón. Tras ello se aplica un plasma rico en factores de crecimiento para favorecer que los tejidos se regeneren.

Factores que Influyen en la Aparición de Estos Problemas

Todos nacemos con una morfología propia de los pies que nos hace estar más o menos predispuestos a padecer problemas podológicos. Un paciente activo socialmente, que se mueve todo el día, que además viste un calzado inadecuado y que ha nacido con una predisposición genética de falta de equilibrio, es el candidato perfecto a desarrollar uno de estos problemas. En cambio, si la predisposición genética no existe pero se cumplen el resto de requisitos, los dolores tardarán muchos años en aparecer.