

TALALGIAS O ESPOLONES

QUE ES LA TALALGIA?

El dolor en el talón, o talalgia, es debido en la mayoría de los casos a la fascitis plantar popularmente conocida como espolón, aunque no necesariamente tiene que haber una espina ósea provocando el dolor.

LA FASCITIS PLANTAR

La fascitis plantar provoca dolor en el talón, sobre todo al dar los primeros pasos por la mañana. Suele estar ocasionado por situaciones de sobrecarga. Es mas frecuente en mujeres, personas con sobrepeso, y aquellos que pasan muchas horas de pie o caminando sobre superficies duras. Es más fácil que aparezca en personas que tienen el pie plano o con un arco excesivo.



COMO SE TRATA?

La mayoría de los casos se resuelven en unos meses con tratamiento conservador que consiste en el empleo de medidas como el reposo, analgésicos antiinflamatorios , modificación del calzado o plantillas que se combinan de distintas formas según las circunstancias.

En casos que no mejoran suele ser necesario el tratamiento con infiltraciones, que son inyecciones en el pie. Suelen ser eficaces aunque a veces han de ser repetidas.

En ocasiones el dolor no cede a estos tratamientos podría ser necesaria una operación.

OTROS MOTIVOS

Hay otros motivos para el dolor en el talón que si bien son menos frecuentes han de ser tenidos en cuenta a la hora de curarlos ya que pueden requerir otro tipo de tratamiento:

- La atrofia de la grasa del talón, que consiste en la pérdida de la almohadilla grasa que amortigua los choques que se producen al caminar.
- La compresión del nervio tibial posterior, que pasa por detrás de la parte interna del tobillo y puede quedar atrapado originando dolor en el talón.