

Periostitis tibial

Saltos, patadas y carreras que provocan periostitis tibial

La periostitis tibial es un dolor que se produce entre la rodilla y el tobillo, en la parte interna de la tibia. El dolor se debe a una sobrecarga de tensión en la tibia y en el tejido conectivo que une los músculos al hueso durante la realización de actividades repetitivas.

¿Quiénes corren riesgo?

- La periostitis tibial se da en niños y adolescentes que practican:
 - Deportes de carrera (especialmente en pendientes o superficies inclinadas).
 - Deportes de inicio y parada brusca.
 - Actividades que implican saltos (como baloncesto, voleibol, fútbol americano, fútbol, atletismo, gimnasia, danza, etc.).
- Las personas con pies planos son más propensas a sufrir periostitis tibial.
- Los niños y adolescentes que usan técnicas de entrenamiento, calzado o equipamiento inadecuados pueden desarrollar periostitis tibial.

¿Cuáles son los síntomas?

- Sensibilidad, molestias o dolor a lo largo de la parte interna y delantera de la pantorrilla.
- Ligera hinchazón en la parte delantera de la pantorrilla.
- Movilidad limitada de la rodilla debido al dolor.
- Aumento del dolor al realizar actividades que lo agravan.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

- Descansar de las actividades que agravan el dolor.
- Hacer estiramientos antes y después de la actividad para mejorar la flexibilidad.
 - Enfocarse en estirar los músculos gastrocnemio y sóleo (pantorrilla), el tibial anterior (parte delantera de la espinilla) y realizar movimientos activos del tobillo en todas las direcciones.
- Masaje con un vaso de hielo.
- Calzado adecuado/plantillas.

¿Cuándo pueden volver a la actividad los deportistas?

- Es posible que algunos deportistas necesiten un descanso más prolongado si sus síntomas persisten.
- Otros deportistas pueden aumentar los estiramientos y recurrir a tratamientos para controlar el dolor sin dejar de realizar sus actividades.



¡Podemos ayudar!

Programe una cita con nuestros especialistas en medicina deportiva para volver a la acción. Le ayudaremos con el tratamiento y la rehabilitación de la periostitis tibial y crearemos un programa de fortalecimiento y estiramientos para realizar en casa, con el fin de proporcionar un mayor alivio a los jóvenes deportistas.

Nuestras ubicaciones de Ortopedia y Medicina Deportiva:

750 Mid Cities Blvd., #100
Hurst, TX 76054

13340 Highland Hills Drive
Fort Worth, TX 76008

801 Matlock Rd.
Mansfield, TX 76063



Para programar una cita o para obtener más información, llame al 682-885-4405.



Aceptamos la mayoría de los seguros médicos.



Para más información, visite: cookchildrens.org/sports-medicine

