

LESIONES DEL TENDÓN PERONEO



American College of
Foot and Ankle Surgeons

¿Qué son los tendones peroneos?

Un tendón es un cordón de tejido que conecta un músculo a un hueso. En el pie se encuentran dos tendones peroneos. Corren paralelamente detrás del hueso exterior del tobillo. Un tendón peroneo se adhiere a la parte exterior del pie medio, mientras que el otro tendón corre por debajo del pie y se adhiere cerca del interior del arco. La función principal de los tendones peroneos es estabilizar el pie y el tobillo y protegerlos de torceduras.

Tipos de lesiones del tendón peroneo

Las lesiones del tendón peroneo pueden ser *agudas* (de ocurrencia repentina) o *crónicas* (desarrolladas durante un período de tiempo). Generalmente se presentan en individuos que practican deportes que involucran el movimiento repetitivo del tobillo. Además, las personas con arcos más altos están en riesgo de desarrollar lesiones del tendón peroneo. Los tipos fundamentales de lesiones del tendón peroneo son tendinitis, desgarro y dislocación parcial.

La *tendinitis* es la inflamación de uno o ambos tendones. La inflamación es provocada por actividades que involucran el uso reiterado del tendón, uso excesivo del tendón o

un traumatismo (como una dislocación del tobillo). Los síntomas de tendinitis incluyen:

- Dolor
- Inflamación
- Calor al tacto.

Los *desgarros agudos* son causados por actividad repetitiva y traumatismo. Los síntomas inmediatos de los desgarros agudos incluyen:

- Dolor
- Inflamación
- Debilidad o inestabilidad del pie o del tobillo.

Con el transcurso del tiempo el desgarro puede conducir a un cambio de forma del pie, en el cual el arco se eleva.

Los *desgarros degenerativos (tendinosis)* generalmente se deben al uso excesivo, durante largos períodos de tiempo, con frecuencia años. En los desgarros degenerativos el tendón se parece a un caramelo masticable (taffy) que ha sido estirado demasiado hasta hacerse fino y eventualmente lasearse. Tener arcos elevados también lo pone en riesgo de desarrollar desgarros degenerativos. Los signos y síntomas de desgarros degenerativos incluyen:

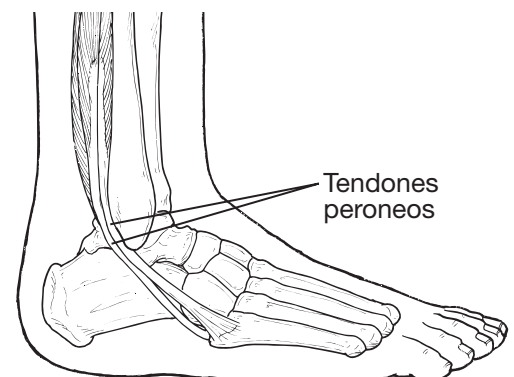
- Dolor esporádico (que ocurre de tiempo en tiempo) en el exterior del tobillo.

- Debilidad o inestabilidad en el tobillo.
- Incremento de la altura del arco.

Dislocación parcial: Uno o ambos tendones se desplaza de su posición normal. En algunos casos, la dislocación parcial se debe a un trastorno en el cual una persona nace con una variación en la forma del hueso o del músculo. En otros casos, la dislocación parcial se presenta como consecuencia de un traumatismo, como un esguince de tobillo. El daño o lesión de los tejidos que estabilizan los tendones (retinaculum) pueden conducir a una dislocación parcial crónica del tendón. Los síntomas de una dislocación parcial incluyen:

- Sensación de chasquido del tendón alrededor del hueso del tobillo.
- Dolor esporádico detrás del hueso exterior del tobillo.
- Inestabilidad o debilidad del tobillo.

El tratamiento temprano de una dislocación parcial es vital, dado que si un tendón permanece parcialmente



dislocado (mover fuera de posición) probablemente se desgarre o rompa. Por tal motivo, si siente este chasquido característico, consulte inmediatamente a un médico de pie y tobillo

Diagnóstico

Dado que en algunos casos las lesiones del tendón peroneo son mal diagnosticadas y pueden empeorar sin el tratamiento adecuado, se recomienda una pronta evaluación por un médico de pie y tobillo. Para diagnosticar una lesión del tendón peroneo, el médico examina el pie y busca dolor, inestabilidad, hinchazón, calor y debilidad de la parte exterior del tobillo. Además estudios de imágenes, como tomografía computada o ultrasonido, pueden ser necesarios para evaluar plenamente la lesión.

En algunos casos un torcedura va acompañado de una lesión del tendón

peroneo. El médico está capacitado para buscar signos de ello y otras lesiones relacionadas. El diagnóstico adecuado es importante pues una dolencia prolongada después de un simple torcedura puede ser una señal de problemas adicionales.

Tratamiento

El tratamiento depende del tipo de la lesión del tendón peroneo. Las opciones incluyen:

- **Inmovilización.** Puede ser utilizado un yeso o entablillado para evitar el movimiento del tobillo y permitir que la lesión sane.
- **Medicación.** Anti-inflamatorios orales o inyectables pueden ayudar a mitigar el dolor y la inflamación.
- **Terapia física.** Hielo, calor o terapia de ultrasonido pueden ser de utilidad para reducir la inflamación y el dolor. A medida que los

síntomas mejoran, es posible agregar ejercicios para fortalecer los músculos y mejorar el rango de movimiento y balance.

- **Ortosis.** El médico puede proporcionar un ortosis durante un corto tiempo o durante las actividades que requieren el movimiento repetitivo del tobillo. La aplicación de ortosis es una opción cuando el paciente no es candidato para una cirugía.
- **Cirugía.** En algunos casos, puede ser necesaria la cirugía para reparar el o los tendones y quizás las estructuras de apoyo del pie. El médico de pie y tobillo determina el procedimiento más apropiado para la condición y el estilo de vida del paciente. Después de la cirugía, la terapia física es un componente importante de la rehabilitación. ▲

