

ENFERMEDAD DE SEVER

# ¿A TU HIJ@ LE DUELE EL TALÓN?

JOSÉ A. GANDÍA MARTÍNEZ

La enfermedad de Sever o apofisitis calcánea es una causa frecuente de dolor en el talón infantil. Suele aparecer entre los 8 y los 12 años de edad y es más frecuente en aquellos niños/as que realizan actividad deportiva (caminar, correr, saltar...). La incidencia es mayor en niños y en el 60% de los casos el proceso es bilateral, en los dos pies.

La apofisitis calcánea es una inflamación aguda del cartílago de crecimiento del talón, provocada de la tensión muscular del tendón de Aquiles y de la fascia del pie ejercida en la zona durante el periodo de crecimiento. El tendón de Aquiles se une al hueso del talón, el calcáneo, muy cerca de uno de esos cartílagos de crecimiento. El ejercicio repetitivo y estiramiento fuerte del tendón sobre el hueso en crecimiento, provoca la inflamación del cartílago y la aparición del DOLOR fuerte y agudo.

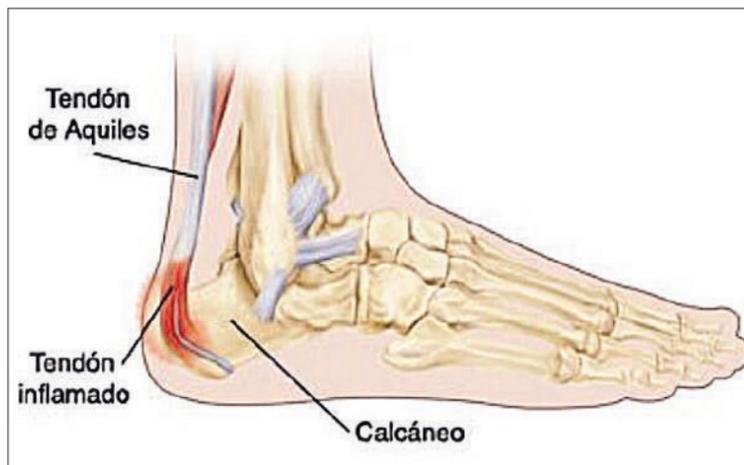
El talón debe soportar mucha carga mecánica, el golpe contra el suelo a cada paso y la tracción del tendón de Aquiles. En algunos casos el dolor es tan agudo que impide realizar cierta actividad como correr. Si no se pone solución, el dolor va aumentando apareciendo al inicio de la actividad deportiva (fútbol, baloncesto, tenis...) y permaneciendo en días posteriores.

**¿Cómo darse cuenta?**

El niño/a refiere dolor en el talón después de la práctica más o menos intensa de actividades físicas o de una larga marcha. En reposo, mejora. Y puede darse el caso que le duelan ambos talones. En ocasiones el niño/a adaptará su pisada para no impactar el talón en el suelo, provocando una leve cojera.

**¿Cómo se puede tratar?**

El tratamiento irá encaminado a disminuir la tensión del



Una forma de detectar esta dolencia es observar si el niño/a tiene dolor en el talón después de la práctica de deporte.

tendón de Aquiles y a reducir el impacto en el talón, en el hueso calcáneo.

En la fase más aguda: Reposo, cese de la actividad, hielo y antiinflamatorios.

Por otra parte, se debe evaluar las causas por las que se produce el aumento de tensión el

tendón, y buscar soluciones definitivas. Es importante realizar un correcto estudio de la marcha, así como analizar y aconsejar sobre el mejor calzado posible.

Mediante la realización de plantillas personalizadas se pueden evitar recidivas y el niño

puede continuar con total normalidad la práctica deportiva en un periodo corto de tiempo. Abandonar el deporte, sería la última opción posible ya que en el desarrollo del cuerpo humano es muy importante la actividad física y la lucha contra la obesidad infantil nos debe mantener

firmes en nuestros principios.

**¿Puede dejar secuelas?**

Cuando el crecimiento del calcáneo ha finalizado, el dolor del talón desaparece. En ningún caso puede, la enfermedad de Sever, provocar una incapacidad permanente o una deformación.

**CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DEL PIE**

- Podología deportiva
- Podología Infantil
- Quiropodia
- Estudios biomecánicos
- Cirugía menor del pie
- Otras alteraciones



**CLINICA  
PODOLOGICA  
I ESPORTIVA**

José Antonio Gandía Martínez

Dos de Mayo, 77-1º · Ontinyent · Tl. 96 238 18 52