

LOS PODÓLOGOS TE AYUDAN A NO PARAR

# CÓMO TRATAR LA DOLENCIA DE LA METATARSALGIA

**JOSÉ ANTONIO GANDÍA**

Con la fiebre del *running* y de la ruta del colesterol han aumentado en gran medida los casos de metatarsalgias. La metatarsalgia es un dolor e inflamación en el metatarso (en el antepié, la zona de debajo de los dedos). El dolor empeora estando de pie o en movimiento, aumenta al caminar descalzo, por superficies duras y a veces origina un cosquilleo en los dedos. Normalmente, se localiza en la cabeza del segundo metatarsiano. Puede afectar a los dos pies, aunque suele manifestarse inicialmente en uno. En algunos casos, el dolor se acompaña de durezas en la zona plantar, que en estadios avanzados terminan convirtiéndose en incómodos callos y clavos plantares.

El origen de esta molesta patología puede clasificarse en dos grandes grupos: causas primarias o directamente relacionadas con la anatomía del pie (pie cavo, insuficiencia del primer radio) y causas secundarias debidas a otras enfermedades (artritis reumatoide, secuelas de una cirugía, etc.).

Las causas más comunes son:  
1- Exceso de presión (la cabeza del segundo metatarsiano trabaja y carga más peso que las cuatro restantes).

2- El sobrepeso (los huesos y tamaño del pie es el mismo si la persona pesa 60 kg., 80kg. ó 100kg., pero su trabajo no).

3- Edad avanzada (con la edad desaparece la aponeurosis plantar o grasa "las cámaras de aire de nuestros pies", dejando el hueso al descubierto, generando un mayor impacto y menos amortiguación).

4- El calzado inadecuado (el tacón desplaza la carga del talón a la zona del metatarso, añadiendo más peso y presión a la zona de conflicto; además de una suela fina y dura de poco grosor y



José Antonio Gandía está al frente de la Clínica Podológica i Esportiva.



La zona donde se concentra el dolor de la metatarsalgia y el estudio biomecánico del pie.



poca amortiguación).

**CLAROS ASPIRANTES**

Caso aparte merecen, los corredores y maratonianos, que son claros aspirantes a sufrir dicha patología, debido a la fatiga excesiva en esta zona del pie, que soporta todo el peso en cada zancada, despegue o salto. En ellos, es

muy importante el cambio de calzado dependiendo del kilometraje, ya que la zapatilla pierde por el tiempo y el uso, la característica más importante para frenar cualquier patología, la amortiguación.

El tratamiento dependerá de la causa correspondiente, aunque suele ser conservador y poco

agresivo. Cada lesión es única y hay que tratarla de forma absolutamente individualizada. Lo primero es estudiar la pisada con una plataforma de presiones, para saber dónde, cómo y cuándo se reparten las fuerzas en pie. A partir de aquí, si es necesario, diseñamos una plantilla que viene a corregir el movimiento y prote-

**Dolor debajo de los dedos del pie**

La metatarsalgia es un dolor e inflamación en el metatarso, es decir, la zona de debajo de los dedos del pie.

¿Quién la suele padecer? Las personas que caminan mucho, los *runners* y los ancianos son claros candidatos a padecerla.

¿Cuál es el origen de esta patología? O causas directamente relacionadas con la anatomía del pie o debidas a otras enfermedades.

El tratamiento dependerá en cada caso, pero suele ser conservador y poco agresivo. Hay que tener en cuenta que cada lesión es única y se estudiará la pisada. Si es necesario se diseñará una plantilla para corregir el movimiento y proteger los puntos de máxima presión. En este caso será imprescindible llevar un calzado anatómico.

ge los puntos de máxima presión de acuerdo con las medidas tomadas y la morfología del pie. Será imprescindible llevar un calzado anatómico, con una suela con el grosor conveniente y amortiguación extra en la parte del antepié. Y sobre todo, los *runners*, deben respetar los tiempos de descanso entre sesión y sesión de carrera.

Caminar es uno de los gestos más repetidos de nuestro día. Una buena biomecánica cada paso, será un aliado. Y no te olvides, los podólogos te ayudamos a no parar.



**CLINICA  
PODOLOGICA I ESPORTIVA**  
José Antonio Gandía

**CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DEL PIE**  
Dos de Mayo, 77-1º tl. 96 238 18 52 Ontinyent



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