

Lesiones deportivas de tobillo y pie en niños

Traumatología Infantil

La actividad deportiva es muy importante en la época infantil, puesto que permite dar el ambiente óptimo al desarrollo físico y mental de los niños. Progresivamente los niños están realizando actividades deportivas más demandantes, por más horas a la semana y con mayor especialización. Lo anterior, condiciona que los niños se vean sometidos a mayores riesgos de lesiones por sobreuso o traumáticas en sus entrenamientos o durante los partidos.

El esqueleto inmaduro tolera menos las cargas repetidas en comparación al adulto. Además, en los momentos de crecimiento acelerado los tendones se acortan en relación con el crecimiento de los huesos largos, lo que predispone a sobrecarga tendinosa.



Las actividades repetitivas pueden traccionar los núcleos de osificación secundarios, inflamándolos y produciendo dolor, existiendo en el tobillo y pie dos lesiones por tracción clásicas: la enfermedad de Sever (calcáneo) y la de Iselin (quinto metatarsiano). Ambas son de curso benigno y responden muy bien a medidas generales como lo son el bajar la carga deportiva y realizar elongaciones diarias.

Por su parte, las torsiones de tobillo son muy frecuentes en la práctica deportiva, siendo el básquetbol y fútbol los deportes con mayor incidencia. Si no se tratan adecuadamente pueden derivar en dolor habitual del tobillo o condicionar esguinces a repetición, lo que provocará una disminución del rendimiento deportivo. Por ende, el tratamiento oportuno y la rehabilitación con enfoque deportivo y funcional es clave.

La sobrecarga ósea se manifiesta por dolor en el hueso afectado. Si la sobrecarga se mantiene en el tiempo determinará la aparición de una fractura por estrés. Existen factores de riesgo para esto como lo son el pie cavo y las alteraciones nutricionales, con su expresión máxima en mujeres adolescentes con la triada de amenorrea, trastorno de la conducta alimentaria y osteoporosis. Las fracturas más habituales son las de metatarsianos, las que responden muy bien a la regulación de la carga deportiva y aportes de calcio/vitamina D, en los casos que lo ameriten.

Traumatología Infantil

Clínica Alemana Vitacura
Av. Manquehue 1410, piso 8, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1003

Clínica Alemana de La Dehesa
Av. José Alcalde Déllano 12205, Centro del Niño, Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7061

Clínica Alemana Centro Médico de Chicureo
Camino Chicureo, Lote A-2, s/n, Colina
Teléfono: (56) 22910 4000