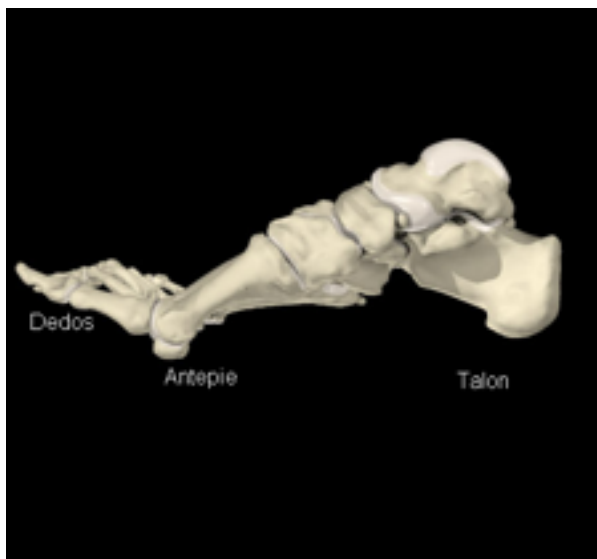


Dolor de antepié: Metatarsalgia y Neuromas

Los huesos largos en la mitad delantera de su pie se llaman metatarsianos. Cada hueso termina en el antepié o zona delantera de su pie. Al caminar estos huesos resisten el peso de su cuerpo.



Entre cada metatarsiano se ubican nervios que dan la sensibilidad a los dedos del pie. Estos nervios son llamados nervios intermetatarsianos.



A qué se puede deber el dolor en el antepié (o zona delantera del pie)?

El dolor puede provenir de una de las muchas estructuras presentes en el antepié, a saber, huesos, nervios, músculos, tendones y ligamentos. Las estructuras que más frecuentemente causan dolor son los metatarsianos (metatarsalgia) y los nervios que corren entre ellos (neuromas).

Que es la metatarsalgia?

La metatarsalgia es dolor en relación a los metatarsianos. Es causada frecuentemente por usar zapatos con suelas muy delgadas y taco muy alto. Esto aumenta la presión en la zona del antepié. Si hay mas presión en el extremo de un hueso, esto aumentará la presión sobre la piel que se encuentra por debajo, causando dolor e inflamación del pie y de la articulación vecina, asociado muchas veces un callo.

Estar de pie o caminar largo tiempo sobre una superficie dura también pone presión adicional sobre esta zona causando dolor. El dolor puede estar

localizado bajo cualquiera de los huesos metatarsianos. Si presenta además dedos con deformidades (martillo o garra) el dolor de los metatarsianos puede aumentar. El sobrepeso es también un factor importante. En algunos casos el tener un pie con un arco muy pronunciado o tener artritis puede causar dolor o metatarsalgia.

Cómo se manifiesta?

El síntoma más común es dolor en la zona del antepié por el lado de la planta del pie. Puede sentir como si tuviera una piedra en su zapato. También puede aparecer inflamación en la planta del pie, asociado o no a un callo.

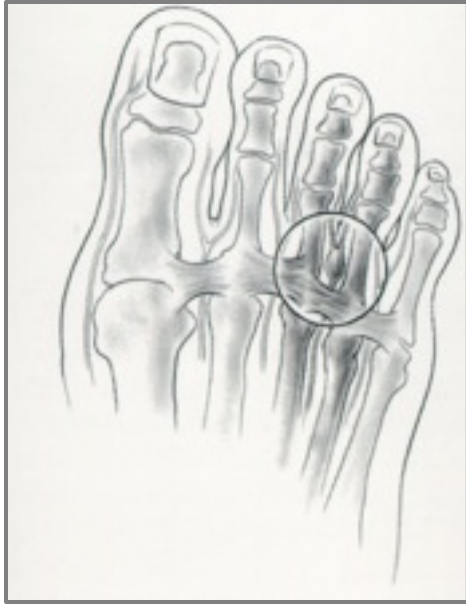
Que es un neuroma?

El nervio inflamado se le conoce como neuroma. Los neuromas ocurren mas frecuentemente en la base entre el tercer y cuarto dedo o entre el segundo y tercer dedo del pie.

Usar zapatos con taco alto o zapatos muy ajustados pueden causar un neuroma. Calzado que es muy angosto o muy en punta comprime los huesos en la parte delantera de su pie. Zapatos con taco alto aumentan la presión en los extremos de los huesos del pie, aumentando la posibilidad de inflamar al nervio.

Cómo se manifiesta?

Lo mas común es sentir dolor en la parte delantera del pie entre los dedos. El dolor comienza en general en forma paulatina, pudiendo ser de características punzantes. Puede sentir como si tuviera una piedra u objeto entre los dedos del pie. Puede también tener hormigueo o sensación de electricidad entre los dedos o en un dedo en especial. Los síntomas pueden ocurrir después de estar sentado o de pie largo rato, o luego de caminar por un período de tiempo. El sacarse los zapatos y frotarse los dedos del pie pueden aliviar los síntomas.



Se puede prevenir?

El uso de zapatos cómodos, amplios, que no pongan presión sobre los dedos del pie, y que tengan un adecuado acolchonamiento para el impacto diario de los pies sobre el piso, deberían mantener sus pies sin dolor. También será importante que cuide su peso, ya que el sobrepeso puede ser un factor desencadenante.

Diagnóstico y Tratamiento

Su médico le examinará y determinará si el dolor proviene de los metatarsianos, de los nervios o de otras estructuras, apoyado por exámenes de imágenes, como radiografías, tomografía axial computada o resonancia magnética de alta definición. Se le recomendará un tratamiento a seguir, que podrá consistir en acolchonamiento de la zona, modificación de actividades y/o de calzado y eventualmente infiltraciones locales. Dependiendo de la intensidad de sus síntomas y de la respuesta al tratamiento, se determinará si es necesario modificar el tratamiento u optar por una solución quirúrgica.

Cirugía

La cirugía incluirá procedimientos sobre los tejidos blandos y óseos del pie para lograr corregir y aliviar el dolor. Su médico especialista le explicará su cirugía, cuidados postoperatorios y posibles complicaciones.