

FASCITIS PLANTAR Y FIBROMATOSIS PLANTAR

EASY



[@EASY_FISIOTERAPIA](#)

FASCITIS PLANTAR Y FIBROMATOSIS PLANTAR

La fascitis plantar es una patología habitual la cual cursa con dolor en el talón debido a una inflamación de la fascia plantar.

A día de hoy sabemos que este concepto se ha quedado atrás tanto en definición como en abordaje. Es por ello, que este post va a consistir en desmontar la mitad del título y adentrarnos en lo que probablemente para ti sea un desconocido, la fibromatosis plantar.

Tu visión cambiará radicalmente:

- Comprensión de los mecanismos biológicos tras ambas patologías
- Diagnóstico diferencial en un dolor de talón
- Tratamiento de elección para la fascitis y la fibromatosis plantar

Todo esto acompañado de un vídeo donde con ecografía aprenderás de forma aún más visual todo lo que hablemos a lo largo de la entrada de hoy.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR AL ANDAR EN LA PLANTA DEL PIE

En todo esto hay un problema de base que debes saber, la anatomía y la fisiología de nuestro organismo no cuadra la mayoría de las veces con estos cuadros de dolor en el talón o en la planta del pie.

No es nuestra narrativa la que tiene que encajar en la patología, sino nuestra comprensión de cómo funciona el organismo en el desarrollo del dolor de nuestro paciente.

“Fascitis plantar”

La fascia es un tejido que si nos ceñimos a su composición y comportamiento tisular es bastante semejante a la de un tendón, y ya sabemos de sobra que tras una tendinopatía (no “tendinitis”) hay diferentes procesos subyacentes que pueden estar interactuando en el dolor, todos ellos muy lejos de una inflamación como tal.

De hecho, la forma de exposición a la carga de nuestro paciente juega un papel más importante que la propia estructura en la mayoría de los casos.

La parte seleccionada en azul de la imagen es la fascia plantar, se trata de una banda de tejido fibroso con varias porciones que se extiende desde el talón a cada uno de los dedos. Se trata de un tejido de gran resistencia capaz de controlar el arco plantar y soportar grandes fuerzas.

Sin embargo, no es la única que nos encontramos, ni tampoco la única que puede doler...

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR AL ANDAR EN LA PLANTA DEL PIE

“Fibromatosis plantar”

La fibromatosis plantar se trata de un sobrecrecimiento de tejido conectivo no canceroso en la fascia plantar que desde el exterior se observa como si fuera un “bulto” en la planta del pie.

En el caso de la fibromatosis sí que encontramos una patología cuyo componente estructural es determinante en los síntomas del paciente. Además, de difícil solución, por ello en este caso la parte del tratamiento puede interesarte especialmente.

DIAGNÓSTICO DE LA FASCITIS PLANTAR Y LA FIBROMATOSIS PLANTAR

La fascitis plantar, que si queremos ser pulcros, con el conocimiento adquirido hasta ahora ya deberíamos llamarla “fasciopatía plantar”. Es la principal causa de dolor en el talón en adultos.

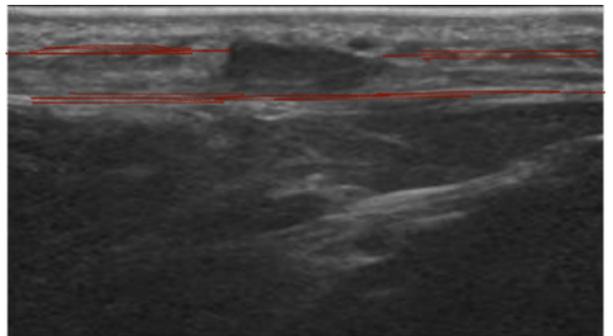
Su diagnóstico puede ser extraído prácticamente al completo durante la anamnesis si sabemos sobre qué puntos centrarnos.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DIAGNÓSTICO DE LA FASCITIS PLANTAR Y LA FIBROMATOSIS PLANTAR

Principales criterios para sospecha de fasciopatía plantar:

- El paciente tipo suele ser de mediana o elevada edad
- Presenta degeneración de la fascia plantar en la zona de la tuberosidad calcánea medial (aunque la fascia se inserta en las diferentes zonas del calcáneo)
- Dolor y sensibilidad en el talón de inicio gradual exacerbado con la carga



Ojo al punto dos donde la ecografía será nuestro mayor aliado una vez estemos en la exploración física, ya que sin un ecógrafo solo podremos sospechar la existencia de esa degeneración, pero no la podremos confirmar de ninguna forma.

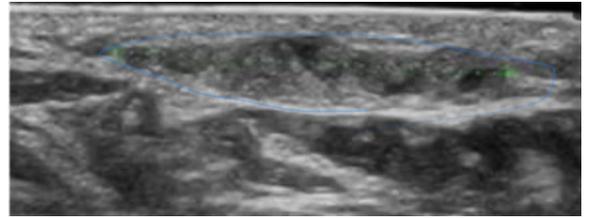
La fibromatosis plantar es una patología bastante menos común cuyo diagnóstico se determina por el aumento de tamaño de los nódulos que aparecen en la fascia plantar los cuales generan:

- Sensación de cuerpo extraño al apoyar
- Dolor (en algunos casos)

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DIAGNÓSTICO DE LA FASCITIS PLANTAR Y LA FIBROMATOSIS PLANTAR

- De nuevo, iremos por detrás en el diagnóstico de esta patología sin un ecógrafo, ya que para cuando el nódulo sea evidente a simple vista puede que los síntomas hayan durado mucho tiempo y causado cambios a mayor escala en el procesamiento del dolor.



TRATAMIENTO PARA LA FASCITIS PLANTAR Y LA FIBROMATOSIS

El tratamiento vendrá determinado por las características de mi paciente ya que ante una patología muy parecida podemos encontrarnos con una tolerancia al dolor y capacidades muy diferentes.

Por tanto, lo primero será que sepas determinar de qué punto de partida sales con tu paciente y traces un plan conjunto donde estén claros los objetivos relevantes a conseguir.

Eso es trabajo tuyo, nosotros vamos a aportar valor a través de una hoja de ruta lo más precisa posible sobre la que puedas ir pivotando tu tratamiento.

Basada en nuestros más que machacados puntos principales, que si eres un lector fiel ya sabrás y aplicarás con los magníficos resultados que ello supone.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

TRATAMIENTO PARA LA FASCITIS PLANTAR Y LA FIBROMATOSIS

TRATAMIENTO PARA LA FASCITIS

Movilidad

Es más que probable que tu paciente comience con el rango de movimiento y el apoyo limitado debido al dolor.

Para ello, pondremos en marcha estrategias que puedan suponer una modificación de síntomas a corto plazo. Entre estas podemos encontrar la terapia manual, ejercicios activo-asistidos o las ondas de choque que si se usan con criterio, pueden tener cabida en este punto.

Activación

Una vez conseguidas mejoras en la intensidad de dolor y rango de movimiento, el siguiente paso será conseguir contracciones de diferentes tipos duraderas y que no generen un cambio negativo en los síntomas.

Se podría empezar con ejercicios resistidos manualmente y algunos isométricos/concéntricos en descarga, evolucionando a trabajar de forma más global con el peso de todo el cuerpo de nuestro paciente.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

TRATAMIENTO PARA LA FASCITIS PLANTAR Y LA FIBROMATOSIS

Integración

En esta fase final ya nos quedaría seguir con la progresión de cargas a patrones de movimientos más globales como zancadas, sentadillas y peso muerto.

En caso de ser necesario, sería interesante explorar a través de ejercicios pliométricos como la persona es capaz de almacenar y liberar energía para cuando sea necesario a exponerse este tipo de fuerzas en gestos como saltar o correr.

TRATAMIENTO PARA LA FIBROMATOSIS

Aquí la película cambia, las progresiones y el control de los síntomas será parecida y con la misma estructura.

Sin embargo, si tu paciente presenta signos de estancamiento o dificultad a la hora de progresar de fases deberías pensar en trabajar en conjunto a otros profesionales que ofrezcan más herramientas y así incidir de forma más directa sobre el nódulo, si pensamos que esa pueda ser la fuente principal de síntomas.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

CONCLUSIÓN

La fascitis, no es una inflamación de la fascia y ya, la fibromatosis si que tiene un componente sintomático más estructural y sin ecógrafo para ambos casos puede que estés un pasito por detrás (si has pillado el chiste comenta 🚀, perdón si es muy malo).

Te dejo con el vídeo.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.