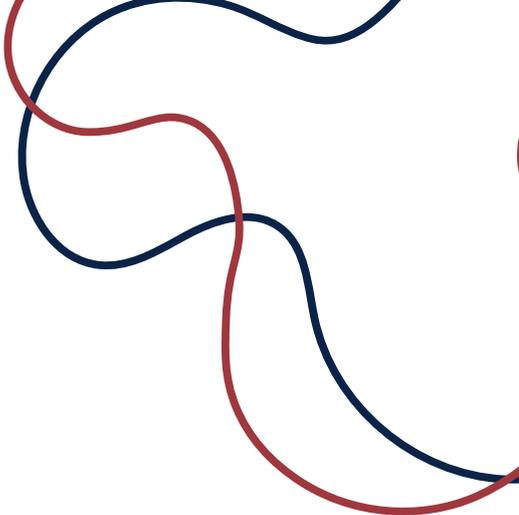


TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

EASY



[@EASY_FISIOTERAPIA](#)



TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

La tenosinovitis del tibial posterior es una afección dolorosa que afecta a uno de los tendones clave en el pie y el tobillo.

Su función principal es la de aportar estabilidad durante el movimiento.

Esta condición puede causar dolor significativo y afectar la calidad de vida de quien la padece.

En este artículo aprenderás:

- Un recuerdo anatómico de la zona y los tendones con vaina sinovial
- La presentación clínica de un paciente con tenosinovitis del tibial posterior
- Y qué hacer cuando todas nuestras estrategias conservadoras fracasan

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

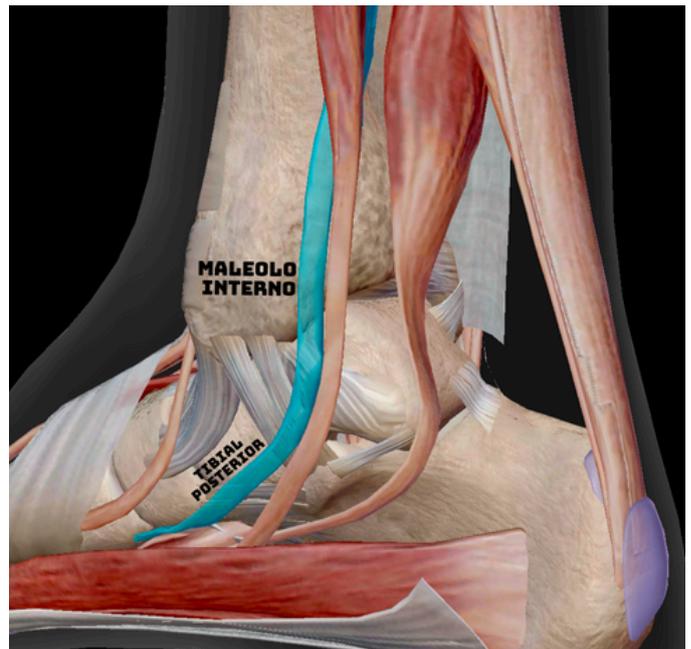
RECUERDO ANATÓMICO

TIBIAL POSTERIOR

El tendón del tibial posterior se origina en la parte posterior de la tibia y el peroné, situándose detrás del maléolo medial del tobillo antes de insertarse en múltiples puntos en la parte medial del pie.

Este tendón es crucial para:

- **Mantener el arco del pie**
- **Proporcionar estabilidad durante actividades como caminar, correr y saltar**



TENOSINOVITIS

Los tendones están rodeados por vainas sinoviales, estructuras de tejido conectivo que contienen líquido sinovial, el cual actúa como lubricante.

Estas vainas tienen la capacidad de aumentar de tamaño ante estímulos mecánicos y estresores, provocando una condición conocida como tenosinovitis.

Este aumento del grosor de la vaina puede ser resultado de un uso excesivo, microtraumas repetitivos o condiciones inflamatorias sistémicas.

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

PRESENTACIÓN CLÍNICA DE UN PACIENTE CON TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

Un paciente con tenosinovitis del tibial posterior generalmente se presenta con:

- Dolor en la parte medial del tobillo y el pie
- Posible irradiación hacia el arco plantar y, en casos graves, extenderse hasta los dedos.

Este dolor suele aumentar con la actividad física y mejorar con el reposo.

Otros síntomas característicos incluyen:

- Hinchazón y sensibilidad a lo largo del tendón, especialmente detrás del maléolo medial.
- Engrosamiento de la vaina del tendón.
- La debilidad en el pie y el tobillo puede llevar a una pronación excesiva y, en casos avanzados, al colapso del arco del pie, dando una condición conocida como pie plano adquirido.

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

TRATAMIENTO DE LA TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

El tratamiento de la tenosinovitis del tibial posterior suele (o debería) comenzar con medidas conservadoras desde nuestro campo, la fisioterapia.

Aquí tienes los pasos más importantes:

- 1. Reposo relativo y modificación de actividades:** Es fundamental reducir o evitar las actividades que exacerban el dolor. El reposo relativo puede ayudar a disminuir la inflamación y permitir la curación del tendón.
- 2. Ejercicio regular:** Mantén un equilibrio adecuado entre actividad y descanso. Incorpora ejercicios de fortalecimiento y estiramiento para los músculos del pie y el tobillo en tu rutina diaria.
- 3. Control del peso:** Un peso corporal excesivo puede aumentar el estrés adicional sobre los pies y el tendón del tibial posterior.
- 4. Sobrecarga progresiva:** Aumenta la intensidad y duración de las actividades físicas de manera gradual para evitar el sobreuso del tendón del tibial posterior.

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

TRATAMIENTO DE LA TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

5. Ortesis, plantillas y calzado personalizado: El uso de material personalizado puede proporcionar soporte adicional al arco del pie, reducir el estrés en el tendón y mejorar la biomecánica del pie.

6. Tratamientos avanzados: En casos severos, donde las medidas conservadoras no son efectivas, se pueden considerar tratamientos más invasivos.

Si quieres profundizar en cómo pautar el tratamiento conservador de fisioterapia aquí tienes una entrada donde [puedes hacerlo](#).

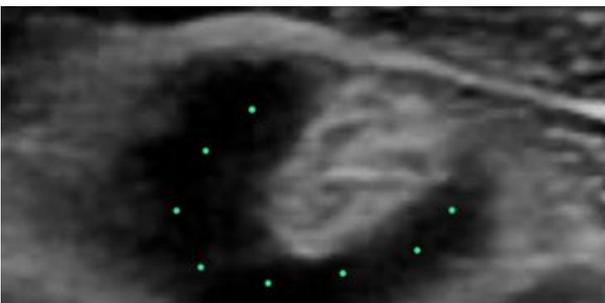
SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

ABORDAJE INVASIVO PARA TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

IMAGEN ECOGRÁFICA TENDÓN DEL TIBIAL POSTERIOR

Para encontrar ecográficamente el tendón del tibial posterior necesitas tener al paciente en decúbito supino con ligera rotación externa de cadera.

Con la imagen puedes observar la posición del paciente y en rojo el tendón del tibial posterior.



Si de lo contrario el paciente
presentará una tenosinovitis se
observaría esta porción
anecoica alrededor del tendón.

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

ABORDAJE INVASIVO PARA TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

ELECTRÓLISIS PARA TENOSINOVITIS DEL TIBIAL POSTERIOR

Una vez sabemos identificar el tendón, su normalidad y la patología mediante ecografía es el momento de aprender a aplicar la electrólisis.

Para ello optaremos por un abordaje en eje largo con el cual tendremos controlado el cuerpo de la aguja constantemente con el ecógrafo.



Te dejo con esta imagen y la miel en los labios para que acudas al [vídeo](#) y aprendas con soporte audiovisual que técnica y de qué manera podríamos aplicar la electrólisis en un caso como este.

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

CONSIDERACIONES CLÍNICAS

El manejo invasivo de la entesopatía aquilea sobre el nervio sural requiere una evaluación integral y personalizada.

Las principales consideraciones clínicas incluyen:

- **Selección adecuada de pacientes:** Identificar a aquellos pacientes que no han respondido a tratamientos conservadores y que presentan síntomas compatibles con dolor neuropático del nervio sural.
- **Técnica precisa:** La aplicación de métodos invasivos debe ser realizada por un profesional que utilice guía ecográfica para una mayor precisión.
- **Seguimiento y rehabilitación:** Después del procedimiento, es crucial un seguimiento adecuado y la implementación de un programa de rehabilitación que incluya ejercicios del tendón de Aquiles y las estructuras implicadas en el dolor.

PREVENCIÓN DE LA ENTESOPATÍA AQUÍLEA

La estrategia a menudo más inteligente para el control y la no aparición de tendinopatías suele ser la prevención.

Las estrategias preventivas incluyen:

- **Fortalecimiento muscular:** Mantener una musculatura fuerte y capaz de realizar las demandas físicas que le exijamos según la práctica deportiva.
- **Control del volumen de entrenamiento:** El control de cargas resulta fundamental en patologías tendinosas.
- **Mantenimiento de un peso saludable:** El exceso de peso corporal puede aumentar la presión sobre el tendón de Aquiles, por lo que mantener un peso saludable es crucial para su prevención.
- **Atención a los síntomas iniciales:** Actuar ante los primeros signos de dolor o incomodidad en el tendón de Aquiles puede prevenir el desarrollo de una entesopatía persistente.

Si crees que la alternativa invasiva puede ayudarte en tu día a día en clínica acude al vídeo que tienes justo debajo para comprender en profundidad los fundamentos y la aplicación invasiva que se propone sobre el nervio sural.

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