



DOLORES DE CRECIMIENTO

Los dolores de crecimiento son aquellos que tiene su origen en el aparato locomotor de los niños como consecuencia del crecimiento normal de huesos y músculos.

No son producidos por traumatismos y no están relacionados con ninguna enfermedad ni trastorno del desarrollo

Son muy frecuentes, afectan hasta el 40% de la población infantil. Suelen ser intermitentes durante la infancia, siendo más frecuentes en niños entre 3-7 años y en la adolescencia

Suelen ser dolores que aparecen a última hora de la tarde o en la noche de localización difusa, no tiene porque afectar a ambas piernas por igual – son más frecuente en muslo, tendón Aquiles...-.

Suelen aparecer con mayor frecuencia los días que se ha realizado actividad física intensa. Pero, suelen durar poco tiempo y desaparecen a la mañana.

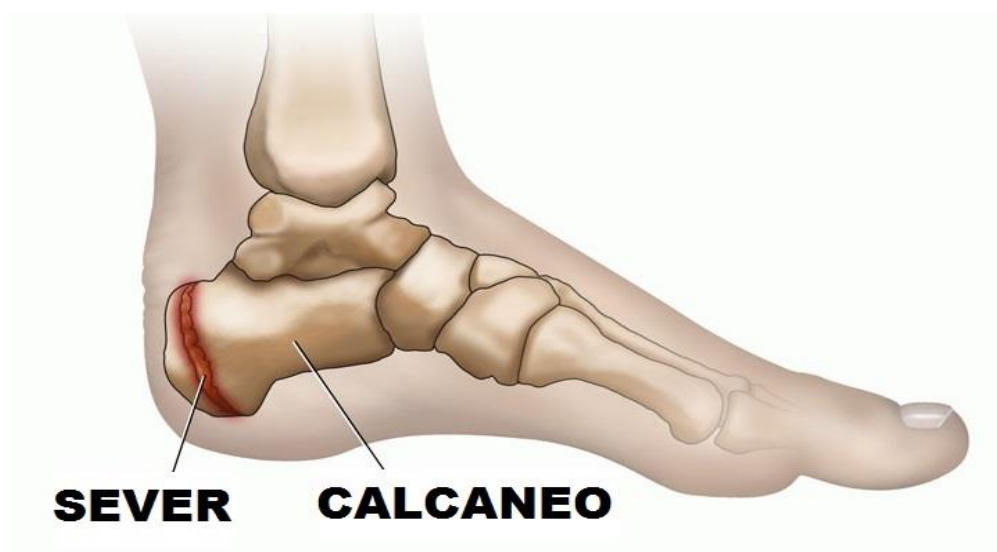
En ningún caso los dolores de crecimiento producen manifestaciones externas como aumento del volumen, coloración rojiza, sensibilidad a la palpación, cojera, debilidad o fiebre.

En ese caso o que no exista mejoría del dolor en pocos días, se debe consultar con un facultativo (médico, podólogo o fisioterapeuta)

ENFERMEDAD DE SEVER

En niños en edad de crecimiento la enfermedad de sever es la principal causa de dolor en el talón, siendo muy frecuente en el género masculino y en aquellos que realizan actividad deportiva.

La enfermedad de sever es una inflamación aguda de la zona posterior del talón debido a excesiva tensión muscular en la zona en el crecimiento (7-14 años)



Suele comenzar como dolor en el talón al acabar actividad física. En este momento es recomendable aplicar tratamiento antiinflamatorio (hielo, masaje...) y reposo relativo de la actividad deportiva. Dado que el dolor puede evolucionar provocando desde dificultad para correr o hacer deporte hasta que el niño cojee o camine de puntillas para evitar el dolor..

La enfermedad de Sever no es una enfermedad grave. Pero si que resulta necesario realizar un estudio de la marcha para descartar posibles factores predisponentes o agravantes de la esta patología como puede ser pies planos, pies valgos o pies cavos.

Para ello sería conveniente acudir a The Footbed Company, para realizar un completo estudio articular, de la marcha y la postura, con el fin de abordar el mejor tratamiento posible.

Otras medidas para prevenir esta enfermedad serían:

- Evitar el exceso de peso

- Usar calzado adecuado con buen contrafuerte en la parte trasera, 1,5 cm de tacón y cierto grado de amortiguación. Especial importancia, la distribución de los tacos en las botas de fútbol.
- Evitar exceso de actividades deportivas o en pavimentos excesivamente duros.



The Footbed Company SL • C/ Protectora 10, local 7, 07012 - Palma de Mallorca
Tel.: 971 771 174 • email: oficina@footbedcompany.com

www.footbedcompany.com

MADRID • BARCELONA • PALMA • BILBAO • VITORIA • MURCIA • PAMPLONA