

MALALTIA DE SEVER

Què és la malaltia de Sever?

És la causa més comuna de dolor de talons en joves al començar a créixer. Pot afectar un taló o tots dos. Es dona més en esportistes.

Per què es produeix?

De vegades l'os del taló (calcàni) creix més de pressa que els músculs i tendons de la cama. L'àrea on creix el calcàni (apòfisi) s'uneix al tendó d'Aquil·les, on acaben els músculs bessons. **La tensió repetida del tendó d'Aquil·les fa mal en aquesta placa de creixement, que és més dèbil, i es produeix dolor i inflamació.**

La sobrecàrrega del taló es dona:

- en esports amb salt o carrera, com ara bàsquet, futbol o gimnàstica,
- a causa de sabates mal ajustades i molt planes,
- quan s'està de peu dret molta estona,
- per altres causes, com: tendó d'Aquil·les curt, peus plans, peus buits (còncaus o cavus) i obesitat.

Quins símptomes presenta?

- Dolor a la part posterior i inferior dels talons. Augmenta amb l'exercici i millora amb repòs. Fa més mal en començar la temporada esportiva i amb la creixença.
- Inflamació i envermelliment d'aquesta zona.
- Coixejat o caminar de puntetes.

Com es diagnostica?

- Per la clínica que presenta. El dolor es produeix en fer pressió al taló pels dos costats. El tendó d'Aquil·les pot estar tens.
- La radiografia no és útil. Només es fa en cas de dubte diagnòstic.

Com es tracta?

- Disminuint o deixant de fer l'activitat que provoca el dolor (salt, carrera, gimnàstica).
- Evitant de córrer descalç o en superfícies dures.
- Aixecant el peu lesionat i posant-hi gel (embolicat amb una tovallola) 10-20 minuts tres vegades al dia.
- Si fa molt de dolor s'ha de prendre ibuprofèn o paracetamol.
- Les taloneres de silicona, de vegades, poden alleujar la tensió sobre el tendó d'Aquil·les.
- La natació o el ciclisme no provoquen pressió sobre el taló i es poden recomanar en alguns casos.

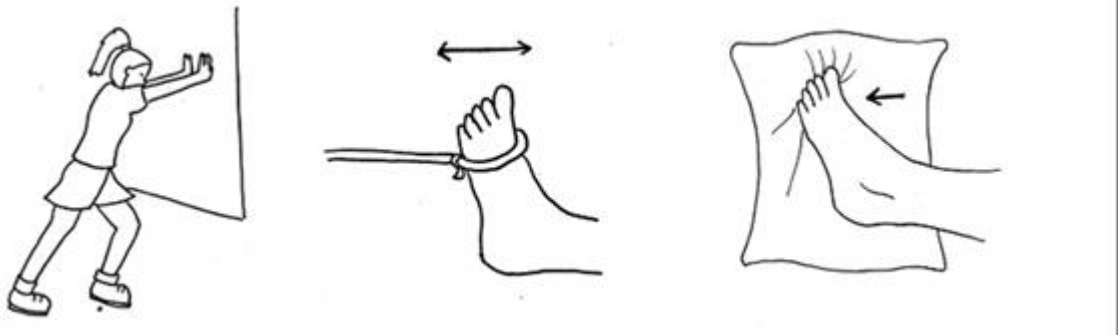
Quan es pot tornar a practicar esport?

Es pot tornar a fer esport i l'activitat normal quan el dolor hagi passat o sigui lleu. Normalment millora en 2-4 setmanes. Però es pot tornar a tenir dolor.



Què es pot fer per prevenir l'aparició de dolor?

- Cuidar-se els peus. És important protegir els talons durant el període de creixement, suporten el pes de tot el cos i estan sotmesos a grans tensions (córrer, saltar).
- Portar sabates bones, que s'ajustin al peu, i soles encoixinades que amorteixin els cops sobre el taló.
- Fer exercicis per enfortir els músculs de la cama i del peu i estirar el tendó d'Aquil·les (vegeu la figura), fer cada estirament 10-15 vegades (mantenint cada estirament uns 15 segons) 2-3 vegades al dia. Sempre amb totes dues cames.
- Fer estiraments i preescalfament abans d'entrenar i posar gel al taló després de l'activitat esportiva.
- Evitar el sobrepès i l'obesitat.



Quan es cura?

El problema es soluciona quan es completa el creixement del peu i el cartílag de creixement es fusiona amb la resta del calcani (normalment al voltant dels 15 anys).

Quan s'ha de consultar de nou amb el pediatre?

- Si el dolor o la inflamació no cedeixen.
- Si hi ha canvis en el color de la pell.
- Si hi ha febre o fan mal altres ossos o articulacions.

