

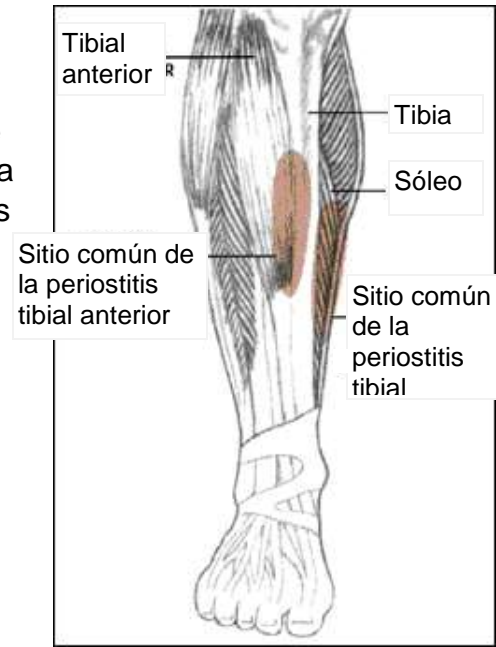
Periostitis Tibial (Tendinitis del tibial anterior o posterior)

¿Qué es la periostitis tibial?

La periostitis tibial es una irritación de los músculos inferiores de la pierna. La mayoría de las veces el dolor se siente a lo largo del borde del hueso largo de la pierna baja llamado tibia. La causa de la periostitis son las actividades de impacto repetitivas de las piernas como correr o saltar. El alineamiento pobre de los pies o el incremento de ejercicio pueden también causar periostitis tibial.

¿Cuáles son los síntomas?

- Sensibilidad al tacto a lo largo del hueso.
- Dolor al correr.
- Dolor en la pierna al mover el tobillo contra resistencia (empujándolo).



¿Cómo se diagnostica?

La periostitis tibial se diagnostica por la ubicación del dolor y otros síntomas. Su proveedor de atención de salud puede también preguntarle sobre sus actividades.

¿Cómo se trata?

Puede ser de ayuda para el dolor y la inflamación tomar analgésicos, reducir los saltos y el tiempo que se corre, descansar y aplicar hielo en la espinilla. Otros tratamientos pueden incluir:

- Aplicar hielo. Use una bolsa de hielo picado, chícharos (guisantes) o elotes (maíz) congelados. Puede reutilizar estos artículos como compresa fría. **No coma** los chícharos ni elotes una vez que los haya usado como compresa fría.
 - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa. Aplicar la compresa fría directamente a la piel puede causar quemaduras por congelación. Ponga la bolsa en el área dolorosa.
 - Déjela durante 15 a 20 minutos.
- Un vendaje elástico como Ace® wrap que pone presión (compresión) en el tobillo para ayudar a disminuir la inflamación.

- Es posible que se necesiten ejercicios para estirar y fortalecer los tobillos, rodillas y caderas. La terapia regular le puede enseñar una rutina de ejercicios que le ayudará regresar a las actividades habituales.
- Los ortóticos y plantillas con arco pueden ayudar a mantener el alineamiento correcto de los pies.
- Se podrían necesitar radiografías o Imágenes por Resonancia Magnética para ver si un hueso fracturado está causando el dolor.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.