

Marcha en puntillas idiopática

¿Qué es la marcha en puntillas idiopática?

La marcha en puntillas es un modo de caminar sin que el talón toque el piso. Es común que lo hagan los niños pequeños mientras aprenden a caminar. Algunos niños continúan caminando en puntillas después de los 2 o 3 años. La marcha en puntillas puede ser provocada por:



- an tendón acortado en el talón (tendón de Aquiles).
- parálisis cerebral. Esto afecta el tono muscular, la postura y la coordinación.
- distrofia muscular. Esta enfermedad genética hace que los músculos se debiliten con el paso del tiempo.
- autismo.
- anclaje de la médula espinal.
- A veces, no hay una afección médica que la cause. Se considera una costumbre. En esos casos, se denomina marcha en puntillas idiopática.

¿Qué otra característica es común en los niños que caminan en puntillas?

Los niños que caminan en puntillas a menudo tienen:

- Antecedentes familiares de caminar en puntillas.
- Un retraso en el desarrollo del habla.
- Un retraso en el desarrollo motor.

¿Cómo afecta a mi hijo?

Con el paso del tiempo, caminar en puntillas puede causar problemas.

- Puede tener una menor amplitud de movimiento en los tobillos. Esto se debe a rigidez en el tendón del talón.
- Pueden sentir dolor en los pies o en las piernas.
- Puede ver que el hueso largo debajo de la rodilla (tibia) gira hacia afuera. Esto se llama pronación del pie.

¿Cómo se trata?

El tratamiento se enfoca en aumentar la amplitud de movimiento del tobillo, fortalecer y reentrenar el patrón de la marcha. Hay algunas formas de hacer esto.

- Fisioterapia.
- Yesos seriados. Se trata de yesos que se ponen y se sacan todas las semanas. Normalmente, se necesitan entre 4 y 6 yesos para que funcione mejor.
- Aparatos ortopédicos o plantillas.
- férulas de elongación nocturna, para mantener la amplitud de movimiento después de elongar o poner un yeso.
- Cirugía para alargar el tendón.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa?

- Ayúdelo a andar en bicicleta o triciclo.
- Haga que practique caminar apoyando los talones o caminar hacia atrás.
- Haga los ejercicios para estirar el tendón del talón que le enseñe su fisioterapeuta.

Otras hojas informativas que pueden resultarle útiles

Estiramiento del tendón del talón 1500

Yesos seriados en las piernas: Cuidados en el hogar 1240

Ortopedia para tobillo y pie (AFO) 1987

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

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