

# PERIOSTITIS TIBIAL

19 abril, 2017



La periostitis és la inflamació aguda del periosti o de la membrana del teixit que cobreix l'os, per regla general, es dona en la tibia i la zona més afectada serà l'àrea situada entre el múscul tibial posterior i el solí. S'ha de diferenciar la periostitis infecciosa, causada per una infecció bacteriana que generalment es tracta amb antibiòtics o fàrmacs per la patologia del pacient.

## Causas de la periostitis:

Les persones que més freqüentment estan afectades per la periostitis son, en la gran majoria dels casos, els esportistes que més corren com els velocistes, però en alguns casos la periostitis afecta a persones que practiquen altres esports, com els futbolistes que corren i fan un us excessiu d'aquesta estructura en l'interior posterior de la tibia.

La inflamació del periosti també es dona també com a resultat d'un trauma directe sobre l'os.

El múscul tibial posterior té com acció principal la supinació, es a dir, orientar la planta del peu cap en dins, el que suposa una important acció pel manteniment de l'equilibri i la postura, per aquesta raó les persones que més habitualment pateixen aquesta patologia són aquelles en las quals el peu es troba en pronació (la planta del peu s'orienta cap en fora). Això està causat per la necessitat de mantenir el múscul tibial posterior en tensió durant la fase dinàmica de la carrera.

La periostitis afecta especialment durant els períodes en els que l'entrenament es fa més exigent, bé per augment de la velocitat, de la distància recorreguda o per la tornada a

l'entrenament tres un període de pausa.

Altres factors que afavoreixen l'aparició de la malaltia són:

- Calçat inadequat.
- Córrer en baixada.
- Terreny de joc molt difícil ( camps enfangats per la pluja).
- Obesitat.

### **Síntomes de la periostitis:**

El dolor pot començar després d'un traumatisme o una sobrecàrrega esportiva, per la qual cosa els símptomes poden variar.

Els atletes tindran un dolor que comença a baixa intensitat i a poc a poc va creixent fins fer-se insuportable i punxant, fins i tot per la nit.

El símptoma principal es el dolor en la regió central i l'interior de la tíbia, pot afectar tant a una sola cama com a les dos, no hi ha cap patró fixe i serà desencadenat pels moviments de flexió plantar al córrer i saltar, quan es contrau el múscul tibial posterior se sent molt més intensament, en repòs millora, però no suposa una millora definitiva. El dolor s'accentua al pressionar la zona inflamada.

### **Tractament de la periostitis:**

En la fase aguda el millor tractament és de crioteràpia (utilització del fred) i repòs funcional, després dels primers 2-3 dies has d'entendre que el més important és eliminar la causa i no només els símptomes. Durant 3 a 7 dies massatge amb gel.

A més a més del tractament, farem un pla d'entrenament alternatiu al seu esport habitual: natació, ciclisme, rem...