

TENDINITIS DEL PERONEAL

19 maig, 2017



Els tendons peroneals es troben en la cara lateral o externa del turmell i són dos: un que pertany al múscul peroneal llarg i l'altre que pertany al múscul peroneal curt. En el seu recorregut ambdós viatgen darrera del mal·lèol lateral de turmell, per inserir-se a la base del cinquè dit del peu (el tendó curt del peroneal curt) i a la part inferior del peu, travessant l'arc del peu (el tendó del peroneal llarg).

La funció dels tendons peroneals és ajudar a moure el turmell tant cap avall i lateralment o cap els costats. També ajuda en la realització de l'estabilitat lateral del turmell en les activitats que impliquen moviment de costat a costat. Una lesió habitual en aquets tendons és la tendinitis peroneal.

Per què parlem de tendó llarg o curt quan ens referim als músculs peroneals?

Els músculs peroneals tenen un recorregut semblant: ambdós s'originen en el peroné, i els dos recorren lateralment per la cama. Malgrat això, són diferents en, com a mínim, dos aspectes:

- El peroneal llarg es troba per damunt del curt, és a dir, és més superficial.
- El tendó del peroneal llarg, té diferent recorregut acabant en el primer metatarsià, mentre que el peroneal curt acaba inserint-se a la base del cinquè metatarsià.

Què és la tendinitis dels músculs peroneals?

Tendinitis signifiquen inflamació dels tendons, d'un o dels dos. Els tendons s'inflamen sovint amb l'excés del seu ús i amb activitats d'agilitat, com al futbol, que suposen un

estrès significatiu sobre els tendons laterals.

A més a més, si hi ha un historial passat amb esquinç de turmell, la possibilitat de tenir problemes de tendó peroneal inflammat s'incrementa. Quan els lligaments es trenquen o s'estiren, no són capaços de proporcionar l'estabilitat per la que estan dissenyats i els tendons laterals estan obligats a treballar més dur amb la fi de proporcionar l'estabilitat lateral.

Què produeix la tendinitis dels peroneals?

Les sobrecàrregues repetitives lesionen al tendó: quan una persona té que doblegar constantment el peu cap a fora els tendons treballen en excés per portar el peu cap a fora.

Quant més treballen més s'acumulen petites lesions, que deriven en una tendinitis.

Símptomes de la tendinitis dels peroneals:

Els símptomes més comuns de la tendinitis dels tendons peroneals són:

- Dolor lateral del turmell, generalment es immediatament darrera del mal·lèol lateral.
- Trencaments del tendó.
- Subluxació dels tendons peroneals.

Diagnosi de la tendinitis dels peroneals:

La tendinitis dels peroneals és diagnosticada durant l'examinació física: si el esportista sent sensibilitat a la palpació i/o inflamació del mal·lèol extern del turmell es pot començar a sospitar la lesió. Per confirmar la lesió es pot demanar al lesionat una flexió plantar contra una resistència: si el moviment no pot ser executat per dolor, s'estableix que és una tendinitis.

Probes diagnòstiques per imatge poden realitzar-se per

determinar l'amplitud de la lesió.

Tractament:

L'objectiu, com a qualsevol tendinitis, és reduir el dolor i la inflamació. En fisioteràpia s'utilitzen diverses tècniques com l'ultrasò o estimulació elèctrica ja que poden ser eficaces para reduir el dolor i la inflamació. L'ús de la teràpia del gel pot ser especialment útil en la reducció de la inflamació del tendó. Degut a que els tendons són superficials, responen ben als massatges.