

# LA BURSITIS CALCÀNIA

20 juliol, 2018



La bursitis calcània és una malaltia inflamatòria que afecta a les borses seroses en el taló, concretament a la borsa retrocalcània superficial i profunda. Aquestes es troben en la part posterior del taló entre aquest i el tendó d'Aquil·les. Aquestes borses seroses tenen la funció de facilitar el lliscament entre els tendons i les estructures òssies reduint així el patiment per excessiva fricció d'ambdues estructures.

## Tipus de bursitis

La bursitis calcània es pot presentar de diferents formes:

- **Bursitis Físiques:** si són causades per microtraumatismes, estrès mecànic, o bé per fricció excessiva amb les estructures que el rodegen.
- **Bursitis Químiques:** Si són causades per substàncies inflamatòries o degeneratives.
- **Bursitis Sèptiques:** Si són causades per bacteris com l'estafilococ. En cas contrari es denominen bursitis Asèptiques (la majoria).
- **Bursitis Traumàtiques:** Si es produeixen després d'un trauma que omplen la borsa de sang i edema.

Quina és la causa d'una bursitis calcània

Les principals causes de la bursitis són els traumatismes, especialment en el cas de la borsa retrocalcània, donada en molts esportistes que han patit esquinços o contusions.

Els esportistes en general són sotmesos a grans exigències físiques com la carrera continua amb canvis sobtats de ritme i direcció de moviment. És el cas dels jugadors de futbol. Aquest, poden desenvolupar aquests trastorn degut a les

continues friccions dels tendons causats pel moviment repetitiu del turmell. També, els esports sobre superfícies dures pot causar que el taló treballi en una forma no fisiològica per la dificultat per absorbir els xocs al córrer i canviar de direcció.

Altre causa seria el canvi de calçat que pot provocar una sobrecàrrega del tendó d'Aquil·les, sobre tot si es canvia de sabates de tacó alt que mantenen el tendó curt i relaxat a sabates sense tacó que posen en tensió el tendó d'Aquil·les. Fins i tot, una sabata descordada o massa ampla que els joves utilitzen sovint, pot provocar un frec a la part posterior del taló que ajuda a inflamar la bursa com a conseqüència de petits micro traumatismes.

Les persones que practiquen esport només un dia a la setmana també poden desenvolupar una bursitis calcània, ja que causa excessiu estrès a un tendó que no està habituat, podria ser altre causa de la bursitis calcània. Tanmateix, el fet de començar un programa d'exercici intens o incrementar considerablement en nivell d'activitat física sense el condicionament adequat, pot desencadenar la presència d'aquesta patologia.

Les malalties reumàtiques també poden provocar una bursitis calcània, incloent:

- Gota
- Artritis reumàtica

### **Síntomes de la bursitis calcània**

L'afectat per una bursitis del taló nota dolor al caminar, fins i tot, durant els moviments del turmell sense càrrega, i la pressió sobre la inflamació, en els casos greus pot ser molt dolorós. Aquest dolor es localitza en la regió posterior i superior en el taló i es pateix a la pressió, al caminar i al córrer. En el cas de la bursitis post-traumàtica es pot tenir dolor en els moviments sense càrrega. L'estirament del

tríceps sural o soli exerceix pressió sobre el tendó d'Aquil·les, i per consegüent pot causar dolors en pacients amb bursitis calcània.

## Diagnòstic de la bursitis

Es realitzar mitjançant una ecografia. Aquesta mostra un engrossiment de la borsa serosa retrocalcània i el fisioterapeuta tractarà d'identificar els signes i símptomes de la malaltia, i l'historial per determinar si el problema està causat per la borsa o per altres malalties del peu.

## Tractament

La bursitis calcània és la inflamació que es deu tractar a tots els efectes, prevenint una recaiguda, per la qual cosa es tractarà per una resolució de la inflamació i eliminació de la causa de la malaltia.

Un esportista que sobrecarrega el taló i el tendó d'Aquil·les tindrà que retirar-se per un curt període de temps i també, tindrà que ajustar les seves sabates respecte al camp de joc per fer uniforme el seu suport dels peus. SI això no és suficient, el metge decidiria si iniciar el tractament basant-se en anti-inflamatoris i les infiltracions o la fisioteràpia.

La bursitis ocasionada pel canvi de calçat ha de ser curat tornant a la sabata vella, o simplement buscar un bon suport del peu a terra i un bon calçat.