

LA TALÀLGIA AL FUTBOL

7 gener, 2025



La talàlgia o dolor en el taló és un símptoma que provoca nosa en el taló o calcani. Talàlgia és un terme genèric que abasta varius, trastorns.

Aquest os es troba a la part més posterior del peu i és el primer que es recolza a terra quan caminem, per la qual cosa està sotmès a microtraumatismes continus. Al caminar o córrer, el calcani es troba entre el turmell i el terra, per això té un paper fonamental.

El dolor del taló afecta tant el peu dret com a l'esquerra. S'utilitza el terme genèric talàlgia per indicar el dolor generalitzat sota el taló o al voltant de tot el perímetre exterior o interior, per distingir-los del taló com l'esperó calcani.

Aquesta condició afecta principalment els esportistes que practiquen:

- **Futbol.**
- **Atlètica lleugera.**

Els nens poden patir aquest trastorn si:

- **Practiquen activitat esportiva.**
- **Estan amb sobrepès.**

Causes del dolor de taló

El dolor de taló pot deure's a alteracions anatòmiques i fisiològiques del peu com el peu pla, i peu buit. És a dir, un arc plantar massa aplanat o aixecat. Tenir el peu valg o varo pot dificultar el correcte suport del peu, augmentant la tensió sobre les estructures posteriors o laterals: del taló, turmell, genoll i maluc.

El tipus de calçat també pot provocar dolor en el taló especialment entre els esportistes que practiquen futbol, senderisme, bàsquet, voleibol, atletisme o altres esports en els quals se sobrecarrega el peu.

També el terreny és un condicionant. Per exemple, els atletes corren en l'asfalt o superfícies dures que provoquen microtraumatismes continus en les articulacions durant el suport.

Una preparació esportiva inadequada o una represa molt intensa després d'un llarg descans pot provocar:

- **La inflamació del taló.**
- **Dolor**

Difícilment el dolor vindrà ocasionat per un cop o un trauma sobtat excepte en el cas d'un esquinç de turmell. Que provoca dolor al voltant del mal·lèol extern, taló o astràgal.

La bursitis calcània provoca dolor darrere del taló (per sota del tendó d'Aquil·les). Aquest trastorn pot tenir origen en un trauma i frec continu contra una bota de futbol.

Síntoma del dolor de taló

El símptoma principal és el dolor, especialment al matí quan el pacient s'aixeca del llit. Durant el dia, el dolor es redueix fins i tot desaparèixer, però, a l'aixecar-se després d'estar molt de temps assegut, el dolor reapareix.