

QUÈ ÈS LA SESAMOÏDITIS I COM ES TRACTA



Els sesamoides són dos ossos petits i ovalats situats sota el cap del primer metatarsià, recoberts per una càpsula articular i per tres tendons: el flexor curt del primer dit, l'abductor i adductor del primer dit.

Es diferencien entre el sesamoide medial i lateral, sent el lateral de menor mida. Malgrat que són dos ossos petits i aparentment sense molta importància, aquests tenen varies funcions:

- Actuen com una politja que potencia l'acció muscular del flexor curt del primer dit, ja que aquest s'insereix prop dels sesamoides.
- Aporten estabilitat al primer dit durant la marxa, més concretament durant la fase de propulsió.
- Funcionen com amortidors, reduint la pressió que rep el primer metatarsià contra el terra.

Sesamoïditis

La sesamoïditis consisteix en la inflamació del cartílag articular que recobreix als sesamoides, generant dolor sota el cap del primer metatarsià a la palpació, al caminar o al realitzar esport. Malgrat ser un procés inflamatori, no sempre són visibles signes d'inflamació, i a vegades pot anar acompanyat d'un hematoma.

Normalment es produeix per una excessiva pressió dels sesamoides contra el terra, un traumatisme agut o fins i tot quan el mateix tendó del flexor curt del primer dit exerceix molta tensió sobre ells, la qual cosa provoca la irritació d'aquests.

Per aquest motiu, la sesamoïditis és habitual en persones que realitzen activitats d'alt impacte contra el terra: futbol, bàsquet, atletisme, tenis,... És també una patologia comú en corredors que utilitzen calçat minimalista, ja que amb aquest tipus de calçat l'impacte que rep el peu contra el terra és major. A més, l'ús d'un tacó excessivament elevat durant el dia a dia és també un factor de risc.

És fonamental realitzar una exhaustiva història clínica al pacient, així com una bona exploració física i avaluació dels símptomes per portar a terme un correcte diagnòstic i així diferenciar la sesamoïditis d'altres patologies similars (fractura del sesamoide, osteoartrosi, osteonecrosi...). Es poden fer proves d'imatge (radiografia, ressonància magnètica...) si fossin necessàries per confirmar el diagnòstic.

Tractament

El tractament de la sesamoïditis està enfocat a reduir la inflamació, disminuir la pressió dels sesamoides contra el terra i prevenir futures lesions.

- Repòs relatiu i cessament de l'activitat física si es practica.
- Aplicació de fred sota el primer dit com a mesura antiinflamatòria.
- Descàrrega selectiva sota el cap del primer metatarsià i control d'altres aspectes biomecànics si fossin necessaris.
- Infiltracions locals.
- En casos en els quals el tractament conservador no sigui efectiu i els símptomes es perllonguin en el temps pot ser necessària la intervenció quirúrgica, fent una extracció del sesamoide afectat.

Amb mesures preventives destaquem que la tornada a l'activitat esportiva ha de ser progressiva, disminuir l'altura del tacó si s'utilitza, seguir les pautes de tractament i anar a consulta si els símptomes tornen a aparèixer.