

EPIFISIOLISIS TIPO I DE TOBILLO



SERVICIO DE PEDIATRÍA

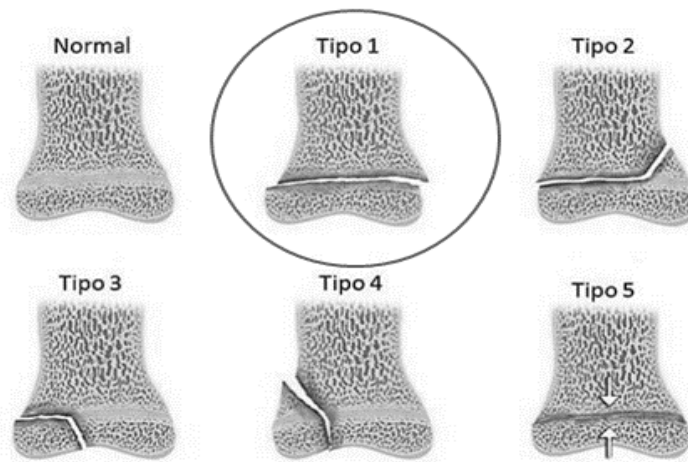
SERVICIO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

Paseo de Europa, 34
28702 San Sebastián de los Reyes
Tel: 91 191 40 00

EPIFISIOLISIS TIPO I DE TOBILLO

¿QUÉ ES UNA EPIFISIOLISIS TIPO I SIN DESPLAZAR DE PERONÉ (TOBILLO)?

Su hijo ha sufrido un traumatismo en el cartílago de crecimiento en la articulación del tobillo. El cartílago de crecimiento es el área cerca de los extremos de los huesos que determina la longitud y la forma del hueso maduro. En la epifisiolisis tipo I sin desplazar la lesión no rompe la zona de crecimiento del cartílago (lo despega sutilmente del hueso) y no hay fractura asociada. **La evolución habitual de estas lesiones es la curación sin secuelas en 6 semanas.** En algunos casos, asociado a la inflamación local y el dolor, pueden aparecer hematomas.



TRATAMIENTO:

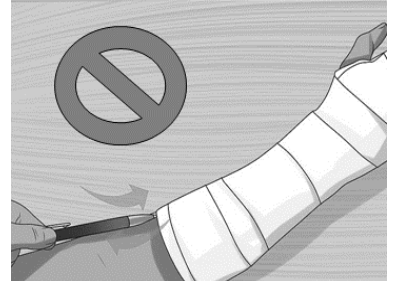
Inmovilización: 2 semanas.

- Se inmovilizará el tobillo mediante un vendaje o si el dolor y la tumefacción es más intensa con férula de escayola. La inmovilización, se mantendrá 2 semanas.
- No debe apoyar el pie, procurará mantener el pie en alto.
- Puede desplazarse con ayuda de muletas, por lo que puede reanudar su actividad básica habitual (colegio) evitando actividades deportivas
- Debe colocar frío local ya que, ayuda a disminuir la inflamación local.
- Evite las caídas. El hueso es más blando y puede sufrir fracturas más graves.



CUIDADOS DE LA ESCAYOLA:

- Es importante que **NO moje el vendaje o la férula.**
- **NO introduzca ningún objeto** para rascarse.



SIGNOS DE ALARMA

Si presenta alguno de ellos deberá acudir al Servicio de Urgencias:

- Dolor intenso que no cede con analgésicos.
- Tumefacción importante, frialdad de los dedos, pérdida de sensibilidad.
- Pérdida de la coloración habitual de los dedos: inflamados, pálidos o muy amoratados.
- Aparición de hormigueos o calambres.

SEGUIMIENTO

- **Retirada de inmovilización a las 2 semanas:** pida con tiempo la revisión con su Pediatra de zona en su Centro de Salud.
- **Tras 2 semanas del traumatismo:**
 - Se le retirará la inmovilización y se re-explorará el tobillo. Puede ser necesario, **si persiste el dolor local, mantener sin apoyo 1 semana más** sin necesidad de escayola.
 - Una vez permitido el apoyo, su hijo puede reanudar las actividades diarias de forma progresiva, por lo que caminará durante **una semana o dos según las molestias, ayudado de muletas.**
 - Se recomienda **uso de tobillera elástica** que se retirará para el aseo y descanso nocturno. Se usará un mes más.



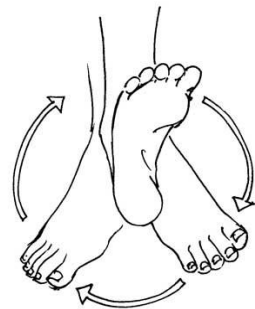
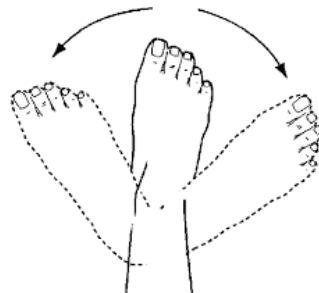
VOLVER A LA VIDA NORMAL

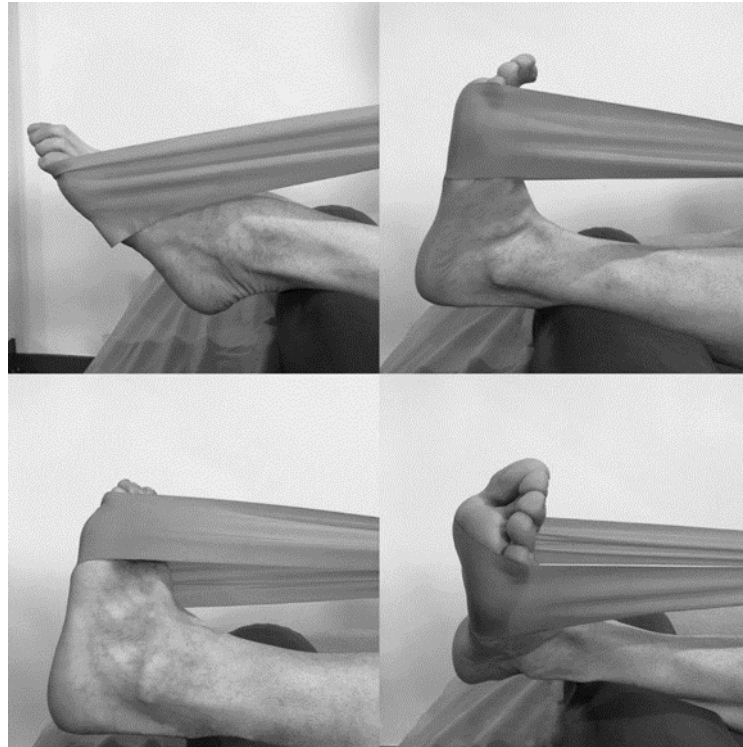
- Deberá realizar **reposo deportivo durante 1 mes más tras la retirada de la inmovilización** (puede realizar deportes que no supongan impacto o riesgo de caídas y si no desencadenan dolor, como puede ser la natación). Durante este tiempo se recomienda **uso de tobillera elástica** que se retirará para el aseo, la piscina y el descanso nocturno.



EJERCICIOS PARA RECUPERAR LA MOVILIDAD:

Tras la inmovilización debe realizar los siguientes ejercicios, haciendo 3 series de 10 veces cada uno, por la tarde y si se puede también por la mañana, hasta la completa recuperación.





EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN DEL TOBILLO PARA PREVENIR NUEVA LESIÓN / REPARACIÓN DE LA LESIÓN:

Al iniciar el apoyo, realizar estos ejercicios haciendo 3 series de 10 veces cada uno, durante un mes. (Ejercicios propuestos por la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

Apoyo de un pie en suelo

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



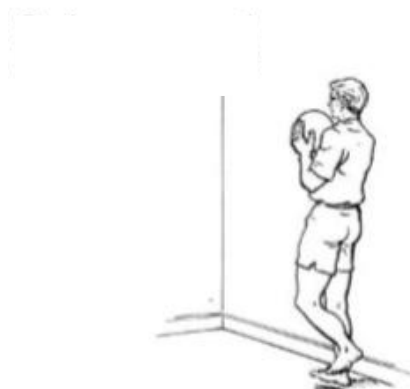
Apoyo pie en suelo lanzando balón

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión. Lanzar unas 5-10 veces el balón contra la pared



Apoyo pie en suelo lanzando balón

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión. Lanzar unas 5-10 veces el balón contra la pared



Puede obtener más información sobre ejercicios en el siguiente enlace QR

