



**Carlo A. Messina, D.P.M.**

En Pie y Tobillo, Podólogo

- Diplomado, Junta Americana de pie y tobillo
- Miembro del Colegio Americano de Cirujanos pie y tobillo
- Certificado por la Junta en pie y tobillo
- Certificado de la Junta: Junta Americana de pie y tobillo
- Como especialista en medicina deportiva, las extremidades inferiores de trauma
- Como especialista en deformidades en niños y adultos
- Como especialista en lesiones de los ligamentos del tobillo complejo



**Michael M. Cohen, D.P.M.**

En Pie y Tobillo, Podólogo

- Diplomado, Junta Americana de pie y tobillo
- Miembro: Colegio Americano de Cirujanos para pie y tobillo
- Certificado por la Junta en pie y tobillo
- Certificado de la Junta: Junta Americana de pie y tobillo
- Certificado de la Junta: Junta Americana de Medicina Podológica
- Como especialista en lesiones de las extremidades inferiores y deformidades en niños y adultos, las lesiones por correr
- Como especialista en lo complejo de salvamento de la extremidad, pie complejo, cirugía del tobillo y la pierna fractura, los reemplazos totales de tobillo



**John D. Goodner, D.P.M.**

En Pie y Tobillo, Podólogo

- Diplomado, Junta Americana de pie y tobillo
- Miembro del Colegio Americano de Cirujanos pie y tobillo
- Certificado por la Junta en pie y tobillo
- Especializado en medicina del deporte lesiones y deformidades en extremidades inferiores en niños y adultos
- Como especialista en cirugía reconstructiva de pie, tobillo y pierna en adultos y pediatría, artroscopia de pie y tobillo
- Como especialista en trauma pediátrico de extremidades inferiores en adultos



**Warren Windram, D.P.M.**

En Pie y Tobillo, Podólogo

- Diplomado, Junta Americana de pie y tobillo
- Miembro del Colegio Americano de Cirujanos pie y tobillo
- Certificado por la Junta en pie y tobillo
- Como especialista en artroscopia de pie y tobillo
- Como especialista en los reemplazos totales de tobillo
- Como especialista en trauma pediátrico de extremidades inferiores en adultos

# SEGURO

*La mayoría de seguros, PPO y Medicare ACEPTADO  
Por debajo de Proveedores Preferidos*

## ADULTO

Aetna (HMO, PPO, POS, EPO)  
 Avmed (HMO, PPO)  
 Better Health  
 Blue Cross/Blue Shield (HMO, PPO)  
 Cigna (HMO, PPO, POS)  
 GHI  
 Humana (PPO, POS, EPO)  
 Magellan  
 Medicare  
 Memorial (HMO, PPO)  
 Miccosukee  
 Multiplan  
 Network Blue (HMO, PPO)  
 Preferred Choice  
 Private Health Care System  
 Seminole Tribe  
 Tricare  
 United Health Care (HMO, PPO, POS)

## PEDIÁTRICO

Better Health  
 Molina  
 Staywell  
 Sunshine State  
 Wellcare

## TRABAJADORES COMPENSACIÓN

AIG  
 Corvel  
 ESIS  
 FCCI  
 Gallagher Bassett  
 Hartford Ins - Specialty Risk  
 Liberty Mutual  
 Marriot  
 Publix Works Comp  
 Sedgwick  
 Travelers  
 US Department of Labor  
 Zenith Ins. Co.  
 Zurich American

## Llámenos para ver si participamos con su plan

La aceptación de Medicare

La aceptación de la mayoría de HMO y PPO

La aceptación de los seguros de vehículos de motor

La aceptación de remuneración de los trabajadores

Las segundas opiniones y el IME

Cirugía de paciente externo e interno

Citas el mismo día

Visitas de emergencia

Citas de la mañana

Citas por la noche

Cartas de protección, (LOP)

Se habla Espanol

## LOCALIDADES

### WESTON

1600 Town Center Blvd. • 954-389-5900

### PEMBROKE PINES

17842 NW 2nd St. • 954-430-9901

### PLANTATION

220 S.W. 84th Avenue, Suite 102 • 954-720-1530

[www.SouthFloridaSportsMedicine.org](http://www.SouthFloridaSportsMedicine.org)



@SouthFloridaSportsMedicine



@SFLSportsMed

# TALÓN Y EL ARCO DEL DOLOR EN ADULTOS



Messina • Goodner • Cohen • Windram  
Desimone • Moya • Bertot • Shenassa • Jones • Gonzalez

# Pie, Tobillo y Pierna Especialistas de Sur de la Florida

# TALÓN Y EL ARCO DEL DOLOR EN ADULTOS

By: Robert H. Sheinberg, D.P.M., D.A.B.P.S., F.A.C.F.A.S.

## "Síndrome de Espolón Calcáneo" y Plantar Fasciitis

### PROBLEMA:

Una inflamación del ligamento principal en el arco, donde se une al hueso del talón y apoya el pie.

### CAUSAS:

- Traumatismos o lesiones.
- La actividad excesiva durante un corto período de tiempo.
- Pies arqueados planas o elevadas.
- Los músculos tensos, especialmente la pantorrilla y los músculos isquiotibiales.
- Engranaje pobres de zapatos (zapatos planos o zapatos gastados) o caminar descalzo durante períodos prolongados de tiempo.
- De pie o caminar sobre superficies duras durante un período prolongado de tiempo.
- Caminar cuesta arriba en una cinta de correr
- Máquina elíptica en el gimnasio
- Aumentos de la pantorrilla y embestidas
- Tipo de clase de Zumba que hace que uno se suben y bajan con frecuencia durante el ejercicio

### SÍNTOMAS:

- El dolor a primera hora de la mañana al levantarse de la cama y poner el pie en el suelo al suelo. Con caminar el dolor por lo general disminuye. Al principio, el dolor puede durar un par de minutos sin embargo, conforme pasa el tiempo el dolor puede persistir.
- El dolor después de estar sentado durante un periodo prolongado de tiempo o para salir de un coche y empezar a caminar.
- La quemadura de vez en cuando, entumecimiento, hormigueo o disparar en el talón. Puede ser una señal de que rodea la lesión del nervio.
- Sensibilidad extrema al tacto la región de talón o el arco.
- Comúnmente asociado con el dolor de espalda baja.
- Si el dolor persiste o empeora durante la marcha, la lesión puede haber progresado a una reacción de estrés o fractura por estrés.

### TRATAMIENTO:

- Una historia clínica y el examen físico del pie y las extremidades inferiores.
- Evitar el desgaste de las zapatas de apoyo descalzo y bueno ir con el talón de la zapatilla más alta que la parte delantera. En las mujeres, zapatos de tacón alto (1 pulgada o más) funcionan mejor.
- Los medicamentos anti-inflamatorios, guiada por ultrasonido inyecciones de esteroides y medicamentos orales para reducir la inflamación.
- El grabar el pie de apoyo y darle un alivio inmediato.
- Moldeado a medida ortesis (zapato de inserción) a apoyar de forma permanente el pie y evitar una nueva lesión. Este es siempre el mejor tratamiento a largo plazo.
- Frecuente estiramiento de los músculos de la pantorrilla y el tendón de la corva para mejorar la flexibilidad general.
- Entablillar la pierna por la noche para estirar el músculo en la parte posterior de la pierna. (Noche férula)
- La aplicación de hielo por congelación de una botella de agua y el balanceo del arco en él.
- De vez en cuando la inmovilización con un yeso o una bota para descansar por completo el pie. esto proporciona un alivio inmediato.
- La terapia de ondas de choque si el dolor persiste.
- PRP inyecciones (plasma rico en plaquetas)
- La cirugía es el último recurso. Endoscópica liberación de la fascia plantar del ligamento del talón es un procedimiento de 10 minutos que presentan un alivio completo en casi todos los casos.

### PRONÓSTICO:

Excelente en casi todos los casos. Un enfoque de tratamiento diligente es siempre lo mejor. El cumplimiento del paciente es siempre necesario.

