



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



@SouthFloridaSportsMedicine



@SFLSportsMed

CALAMBRES EN LAS PIERNAS



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

Pie, Tobillo y Pierna Especialistas de Sur de la Florida

CALAMBRES EN LAS PIERNAS

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

Dolor en la parte delantera o en la parte interna de la tibia es uno de los problemas más comúnmente visto en nuestra práctica de la medicina deportiva. Los músculos de la pierna tiran de los huesos que causa la inflamación y el dolor a la unión hueso-músculo. calambres en las piernas pueden ocurrir en la parte frontal o en el interior de la pierna. El dolor puede progresar a un punto en el que se pueden producir fracturas por estrés (pequeñas fisuras del hueso).

CAUSAS:

- Dolor en la parte delantera de la espinilla es causado generalmente por músculos de la pantorrilla y los músculos apretados en las piernas débiles.
- Dolor en la parte interna de la pierna es más común en los velocistas y personas que pueden estar de pie plano o pronación (pies y tobillos en rollo). Que se ve agravada por la debilidad de los grupos musculares en la parte interna de la pierna, lo que puede limitar la capacidad de una persona para participar en los deportes. También se asocia comúnmente con los músculos tensos en la pantorrilla.
- Caminar descalzo o correr en zapatos muy planos o desgastados pueden causar o agravar la condición.
- Correr en la playa
- Una alteración brusca en régimen de entrenamiento de una persona también puede precipitar calambres en las piernas (es decir, entrenamiento de la velocidad).
- Visto en primera parte de la temporada de entrenamiento.

SÍNTOMAS:

- El dolor es difuso en la espinilla (sobre un área de tres y cincuenta y nueve pulgadas) en la pierna inferior, media o alta.
- Hinchazón generalmente no se observa en las primeras etapas. Si la hinchazón ocurre, calambres en las piernas pueden haber progresado a una fractura por estrés.
- El dolor suele estar presente al comienzo de la actividad, el dolor puede disminuir y luego regresar durante la última parte de la actividad. Los atletas pueden funcionar generalmente a través del dolor. Si se ha progresado a una fractura por estrés, que no pueden.
- Dolor en el músculo, se sentía más comúnmente en la parte frontal o lateral de la pierna durante la carrera puede ser indicativo de CRÓNICA síndrome compartimental de esfuerzo. Esto puede estar asociado con entumecimiento y el pie caído o bofetada. Un atleta no será capaz de correr a través de este.

TRATAMIENTO:

- Una evaluación realizada por uno de nuestros especialistas del pie, el tobillo y la pierna es necesario buscar los problemas que pueden predisponer a una persona a estas lesiones.
- Es muy importante identificar la causa de la lesión para que el tratamiento apropiado puede ser prestados. Es fundamental para descartar fracturas por estrés o síndrome compartimental
- Un programa de terapia física enfatizando estiramiento y fortalecimiento es necesario.
- Oral antiinflamatorios como Aleve, ibuprofeno, Motrin o Advil pueden ayudar. Se pueden necesitar corticosteroides orales ocasionales.
- El descanso y el hielo también ayudarán a disminuir el dolor durante el proceso agudo.
- Zapatos o zapatillas de deporte con una elevación del talón
- Manguitos de calambres en la pierna ayudan a mantener el calentamiento muscular y comprimir el músculo contra el hueso, lo que reduce el dolor.
- Ortesis que se moldean a medida para el pie del paciente pueden ser indispensables en el tratamiento de calambres en las piernas y la prevención de su recurrencia.
- Terapia de Shockwave
- Plasma rico en plaquetas (PRP) Inyecciones
- Si no mejora, puede ser necesaria la inmovilización en un yeso o una bota.
- La cirugía para las personas que no responden al tratamiento conservador puede ser necesaria, aunque rara vez es necesario.

El pronóstico suele ser excelente cuando identificamos la causa de la lesión y la dirección de un factor predisponente. Cuanto antes se evalúa, mejor será el resultado final.

