

SEGÚN UN ESTUDIO DEL HOSPITAL DEL MAR

# La técnica de liberación del músculo del gemelo sería el tratamiento más eficaz para la fascitis plantar

Investigadores del Hospital del Mar afirman que la técnica de liberación del gemelo o gastrocnemio ahorraría complicaciones al paciente que sufra una lesión de fascitis plantar. De esta manera, además de ser una alternativa sólida a la cirugía clásica, reduciría considerablemente el tiempo de recuperación.

Redacción. Madrid 28/09/2017 10:25



Una elección inadecuada del calzado deportivo podría incrementar el riesgo de sufrir fascitis plantar. (DM)

La **fascitis plantar** se trata de una de las causas más comunes de dolor en el talón. A pesar de esta condición, hasta la fecha no existe demasiada información sobre qué tratamiento quirúrgico es más beneficioso para cuando el paciente no responde a los tratamientos conservadores. Ahora, un estudio llevado a cabo por investigadores del [Hospital del Mar](#), de Barcelona, aporta criterios y conocimiento sobre los procedimientos quirúrgicos de la fascitis plantar.

El equipo encargado del trabajo pretendía demostrar que la **liberación del gemelo**(gastrocnemio) (LG), obtenía los mismos resultados que la intervención convencional realizada hasta el momento, la **fasciotomía parcial abierta** (FPA). La LG ahorra complicaciones al paciente y **favorece su recuperación**, logrando que en dos semanas ya pueda llevar una vida normal, lo que mejora de forma más rápida la calidad de vida con respecto a los que se operan con una FPA, que necesitan entre cuatro y seis semanas.

Aunque la eficacia final de la LG y la FPA es similar, la primera técnica tiene más opciones de practicarse debido a que **se ahorran muchas potenciales complicaciones para el paciente descritas para la FPA**, entre ellas el pie plano o el dolor en la parte externa del pie. Además, la LG reduce el dolor en el postoperatorio y mejora la funcionalidad de forma más rápida, reduciendo el tiempo de recuperación de la cirugía respecto a la FPA.

#### **Prevalencia y causas de la lesión**

La fascitis plantar se ha convertido en una de las patologías del pie más extendidas entre toda la población. Se considera que aproximadamente **un 10 por ciento la padecerá en algún momento de su vida**, siendo el pico de incidencia entre los 40 y los 60 años. Sin embargo, algunas prácticas deportivas incorrectas, como correr sin un calzado adecuado, **están motivando su aparición en edades más tempranas**.

Entre las causas relacionadas con la fascitis, también se encuentran las malas posturas o las sobrecargas excesivas de la zona. El síntoma principal es **dolor plantar en el talón o en la zona media de la planta del pie**. Este puede llegar a ser considerable y motivar alteraciones en la actividad diaria del paciente. Otra causa importante que origina la patología es una **longitud inadecuada del gastrocnemio** o músculo del gemelo. En estos casos concretos, la LG se

ha demostrado como la opción terapéutica más eficaz, ya que actúa directamente sobre el origen de la enfermedad.

Este dolor no vendría motivado por un único traumatismo, sino que sería la consecuencia de **microtraumatismos repetitivos que se pueden deber bien al trabajo habitual o al deporte**. El tratamiento conservador es bastante efectivo, llegando a curar el 90 por ciento de los casos. Sin embargo, el 10 por ciento restante necesitaría algún tipo de intervención quirúrgica.