



LOS SEMÁFOROS

Alberto Ginés

CIRUJANO DEL HOSPITAL DEL MAR

● El hospital del Mar ha empezado a practicar con éxito una técnica poco usual para resolver la fascitis plantar que incluso ha sido premiada en un congreso de la Sociedad Española de Medicina y Cirugía de Pie y Tobillo. **PÁGINA 54**



Monika Zgustova

ESCRITORA

● Monika Zgustova ha reunido en *Vestidas para un baile en la nieve* los sobrecogedores testimonios de nueve mujeres supervivientes de los gulags soviéticos, los campos de trabajo donde murieron millones de rusos. **PÁGINAS 60 Y 61**



Lize Spit

ESCRITORA

● La autora belga Lize Spit presenta su última novela, una mordaz historia de juventud y rebelión que ha conmovido a su país, *El deshielo*, que ha sido comparado a un libro escrito al mismo tiempo por Stephen King y Agota Kristof. **PÁGINA 62**



Cai Guo-Qiang

ARTISTA

● El artista chino Cai Guo-Qiang presenta en el Museo Pushkin de Moscú la instalación *October*, encargada para recordar la revolución soviética de hace cien años y a la cual el artista ha querido dar un sentido humanista. **PÁGINA 63**



Javier Bardem

ACTOR

● Bardem (48) pasa por un momento especial en su carrera, con dos nuevos malvados en cartel: es Pablo Escobar en la temperamental *Loving Pablo* y un psicópata en el thriller *Madre*. Y rueda en Madrid la nueva cinta del iraní Farhadi. **VIVIR**





▶ 2 Octubre, 2017

Un corte en los gemelos para solucionar la fascitis plantar

El hospital del Mar demuestra mejores resultados con esta cirugía

ANA MACPHERSON
 Barcelona

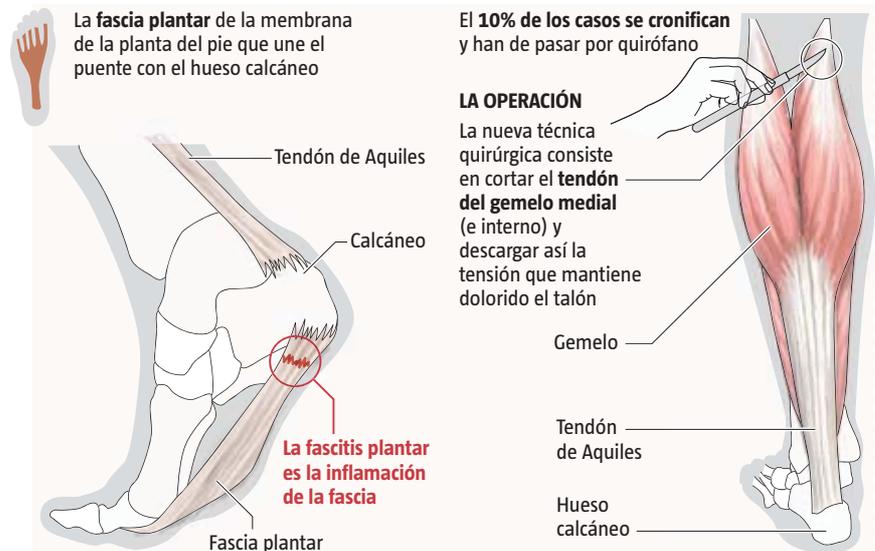
Un corte parcial del tendón de un gemelo en la parte de atrás de la rodilla cura las fascitis plantares graves. La inflamación de esa membrana que sujeta el puente del pie y que inunda de dolor al pisar a muchos corredores se puede curar con ese corte en el tendón que une la rodilla con el gemelo interior de la pierna –hay dos en cada pantorrilla–. Así se consigue una descarga de tensiones musculares a lo largo de la pierna y pie que alcanza al talón dolorido. Esta solución sólo será necesaria para el 10% de los que la sufren.

Así lo han comprobado los especialistas en pie y tobillo del hospital del Mar. “La técnica no sólo la utilizamos nosotros, pero sí hemos conseguido presentar resultados contundentes. Hemos realizado un estudio aleatorizado, con pacientes tratados de forma clásica o con esta opción, y hemos podido comprobar que los resultados son tan buenos cuando se opera de forma clásica en el talón. La diferencia es que la recuperación es mucho más rápida, en la mitad de tiempo, en dos o tres semanas, y tiene menos complicaciones”, resume Alberto Ginés, responsable de esta cirugía en el hospital del Mar. El resultado es tan ventajoso que les han premiado en el congreso de la sociedad española de Medicina y Cirugía del Pie y Tobillo. Y ahora presentan su trabajo en una reunión internacional con la convicción de que se convertirá en la operación recomendada como primera opción para este doloroso problema.

“Es la solución solo para los casos que se cronifican. Porque la mayoría de estas fascitis plantares se resuelven con técnicas de rehabilitación y, sobre todo, con estiramientos de los gemelos y la ayuda de plantillas de silicona para el talón y de un calzado con un poco de tacón. Poco más. Realmente ese dolor probablemente remitiría solo, pero el que lo sufre no puede esperar sin hacer nada”, reconoce el traumatólogo.

La fascitis plantar es el primer motivo de consulta de las consultas de cirugía del pie. Duele, a veces no deja caminar y, sobre todo, no deja correr. El de los co-

La operación en el gemelo libera la tensión en la planta del pie



Es muy dolorosa y **la sufren en algún momento de su vida el 10% de la población**, especialmente los corredores. La inmensa mayoría se cura con estiramientos y tratamientos fisioterapéuticos

El **10% de los casos se cronifican** y han de pasar por quirófano

LA OPERACIÓN

La nueva técnica quirúrgica consiste en **cutar el tendón del gemelo medial** (e interno) y descargar así la tensión que mantiene dolorido el talón

La **recuperación dura la mitad** que las intervenciones clásicas en el talón y tiene los mismos resultados según un estudio realizado con pacientes del hospital del Mar

FUENTE: Hospital del Mar

LA VANGUARDIA

redores es probablemente el grupo de doloridos que más ha crecido en las consultas de pie. Son los que, golpe a golpe, microtraumatismo a microtraumatismo, más sufren estas lesiones. Pero la fascitis plantar va mucho más allá del deporte. Alcanza al 10% de la pobla-

La dolorosa inflamación en el talón afecta al 10% de la población, pero crece sobre todo entre corredores

ción en el algún momento de su vida, especialmente entre los 40 y los 60 años, aunque la lista de espera se rejuvenece gracias a la práctica deportiva.

La operación se puede llevar a cabo en los casos cronificados, cuando el problema se alarga más de ocho meses. No está indicada para deportistas de elite que tengan que saltar, como los jugado-

res de baloncesto. El gemelo descolgado no le permitiría saltar como antes, perdería potencia. “Pero en cambio sí se puede correr, sin problema, y en pocas semanas. El otro gemelo suplente al operado. Y sin dolor”, asegura Ginés. “Muchos de nuestros pacientes están en los 30 y siguen corriendo”.

La solución quirúrgica clásica realiza el corte para aliviar el dolor en la inserción de la fascia en el hueso del talón. “Y además de tardar más en recuperarse, una de las complicaciones que puede presentarse es que la fascia pierda tensión y se quede el pie plano.

Los traumatólogos sospechan que esta solución es tan efectiva porque probablemente muchas de las víctimas de la fascitis plantar tienen cortos los gemelos. “Asumimos que todo el que tiene fascitis plantar tiene cierta tensión gemelar que hay que liberar y que normalmente será por ser más cortos estos músculos”. El 80% de los pacientes participantes en el estudio tenía efectivamente ese defecto.●