



CÓMO TRATARLO

1 CON REPOSO

En la mayoría de los casos el reposo es lo más adecuado, pero, a la vez, el gran enemigo de un deportista. Incluso puede serlo del propio edema, ya que el hueso necesita estimulación para resolver el problema.

2 OTROS TRATAMIENTOS

Los CEMP's (campos electromagnéticos pulsados de baja frecuencia y muy baja intensidad) son una solución eficaz, segura, rápida y económica para la reabsorción del edema, ya que actúan localmente sobre la zona lesionada, de modo no invasivo e indoloro. Otros tratamientos son la cámara hiperbárica, el láser de alta potencia y diatermia, y el tratamiento con vitamina D y calcio. En ocasiones, infiltraciones de factores de crecimiento o células madre.

LA LESIÓN FANTASMA

El edema óseo es un problema frecuente entre los corredores y, si no se trata a tiempo, puede provocar lesiones irreversibles e, incluso, una fractura.

¿QUÉ ES UN EDEMA ÓSEO? Se trata de una lesión que se genera por sobrecarga deportiva (microtraumatismos repetidos) o un traumatismo (edemas postraumáticos). Durante la carrera, por el reiterado impacto que supone, se puede dañar la zona interior del hueso (hueso trabecular). Si no se trata a tiempo, puede provocar lesiones más graves o cronificarse.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El edema óseo se puede manifestar a través de un dolor agudo o crónico, constante y localizado en el hueso. En corredores puede aparecer en huesos de pelvis, rodilla, tobillo y pie. Puede confundirse con otras lesiones. En reposo en muchos casos el paciente no refiere dolor, hasta que se realiza una actividad intensa, pero sí puede provocar síntomas a largo plazo. El edema óseo requiere de grandes dosis de paciencia para curarlo, ya que consiste en una inflamación que daña la parte interna del hueso y su presencia se puede confirmar solamente a través de una

resonancia magnética, pues es invisible para los RX o en las ecografías. Es una lesión que suele tardar varios meses, incluso más, en resolverse porque, a veces, no se interviene de la forma adecuada, lo que da lugar al aumento del dolor, en ocasiones, incluso, en reposo.

¿SABÍAS QUÉ?

► El tratamiento con CEMP's alivia el dolor, disminuye la inflamación, estimula la reparación celular y acelera la recuperación, con lo que reduce el tiempo de reposo y favorece la incorporación al estilo de vida activo. Se puede realizar cómodamente como terapia domiciliaria y compaginarlo con una actividad deportiva moderada.

¿CÓMO EVITARLO?

Los edemas óseos más frecuentes en corredores suelen localizarse en el pie, concretamente en el calcáneo, astrágalo y metatarso, y en la rodilla. Muchas veces se producen tras una torcedura o golpe, o se localizan bajo una lesión del cartilago articular. Para evitar este tipo de lesiones, es recomendable alternar el tipo de superficie a la hora de correr y disponer de un calzado que facilite la amortiguación, así como combinar deportes de alto impacto como el running, con otros que no lo sean. Por último, se deben realizar estiramientos para liberar la tensión muscular y evitar sobrecarga o estrés en la zona.

Por Dr. David López Capapé.

