

HERMAN ZARATE, DPM

7610 Carroll Ave Suite 350
Takoma Park, MD 20912

6510 Kenilworth Ave Suite 2100
Riverdale, MD 20737

13900 Baltimore Ave
Laurel, MD 20707

TEL. 301-927-9005

FAX 301-927-1313

Síndrome del Túnel Tarsiano

[¿Qué es el túnel tarsiano?](#)

[¿Qué es el síndrome del túnel tarsiano?](#)

[Síntomas](#)

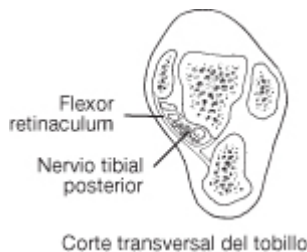
[Causas](#)

[Diagnóstico](#)

[Tratamiento](#)

¿Qué es el túnel tarsiano?

El túnel tarsiano es un espacio angosto ubicado dentro del tobillo junto a los huesos del tobillo. El túnel está cubierto por un grueso ligamento (el flexor retinaculum) que protege y contiene las estructuras (arterias, venas, tendones y nervios) dentro del túnel. Una de estas estructuras es el nervio tibial posterior, foco del síndrome del túnel tarsiano.



¿Qué es el síndrome del túnel tarsiano?

El síndrome del túnel tarsiano es la compresión o el pinzamiento del nervio tibial posterior que produce los síntomas en cualquier parte a lo largo del nervio. El nervio tibial posterior corre por el interior del tobillo hacia el pie.

El síndrome del túnel tarsiano es similar al síndrome del túnel carpiano que se presenta en la muñeca. Ambos trastornos surgen por compresión de un nervio en un espacio limitado. A pesar de que el síndrome del túnel tarsiano no es tan conocido como el síndrome del túnel carpiano, aún así es una causa de dolor de pie y tobillo en adultos.

Síntomas

Los pacientes que padecen el síndrome del túnel tarsiano experimentan uno o más de los siguientes síntomas:

- Hormigueo, ardor o una sensación similar a un choque eléctrico.
- Entumecimiento
- Dolor, incluso dolor punzante.

Generalmente los síntomas son percibidos en el interior del tobillo y/o en la planta del pie. En algunas personas los síntomas pueden ser aislados y presentarse solamente en un lugar. En otras, se pueden extender al talón, al arco, a los dedos e incluso a la pantorrilla.

A veces los síntomas del síndrome se presentan repentinamente. Con frecuencia son ocasionados o agravados por el uso abusivo del pie, como mantenerse de pie, caminar o ejercitarse durante un tiempo prolongado, o comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Es muy importante comenzar un tratamiento temprano si se presenta alguno de los síntomas del síndrome del túnel tarsiano. Si no es tratada, la condición progresa y puede resultar en daño permanente al nervio. Además, dado que los síntomas del síndrome de túnel tarsiano pueden confundirse con otras condiciones, una evaluación adecuada es esencial para poder realizar un diagnóstico correcto.

Causas

El síndrome del túnel tarsiano es causado por cualquier cosa que provoque una opresión del nervio tibial posterior, como ser:

- Una persona que sufre de pie plano está en riesgo de desarrollar el síndrome del túnel tarsiano pues la inclinación hacia afuera del talón que ocurre en los casos de arcos "caídos" puede producir tensión y compresión del nervio.
- Una estructura dilatada o anormal que ocupa espacio dentro del túnel puede comprimir el nervio. Entre algunos ejemplos se incluyen: várices, quistes de ganglio, tendones inflamados y protuberancia ósea artrítica.
- Una lesión, como un esguince, pueden producir inflamación e hinchazón en o cerca del túnel, resultando en la compresión del nervio.
- Una persona con sobrepeso es propensa a experimentar presión sobre el nervio tibial posterior.
- Las enfermedades sistémicas como la diabetes o la artritis pueden provocar inflamación y así comprimir el nervio.

Diagnóstico

El médico de pie y tobillo examina el pie para llegar a un diagnóstico y determinar si existe pérdida de sensibilidad. Durante este examen, el médico sitúa el pie y golpea suavemente sobre el nervio para intentar reproducir los síntomas. El o ella también presionan el área para ayudar a determinar si existen pequeños bultos.

En algunos casos, generalmente si se sospecha la presencia de un bulto o en los casos en los cuales el tratamiento inicial no reduce los síntomas, se indica una resonancia magnética. Además, estudios especiales para evaluar problemas en los nervios (electromiografía y prueba de velocidad de conducción nerviosa (EMG/NCV)) pueden ser indicados si la condición no mejora con el tratamiento no-quirúrgico.

Tratamiento

Para tratar el síndrome del túnel tarsiano existe una variedad de opciones de tratamiento, con frecuencia utilizadas en forma combinada. Entre ellos:

- **Reposo.** No apoyar el pie evita lesiones mayores y fomenta la sanación.
- **Hielo.** Para reducir la hinchazón en el túnel tarsiano, aplicar una bolsa de hielo con una toalla fina sobre el área afectada durante 20 minutos por cada hora de actividad. No colocar el hielo directamente sobre la piel.
- **Medicación vía oral.** Los medicamentos anti-inflamatorios no esteroides (NSAIDs), tales como el Ibuprofeno, ayudan a reducir el dolor y la inflamación.
- **Inmovilización.** Limitar el movimiento del pie mediante el uso de un yeso es necesario a veces para permitir que el nervio y el tejido circundante sanen.
- **Terapia física.** Terapia de ultrasonido, ejercicios y otras formas de terapia física pueden ser indicadas para reducir los síntomas.
- **Terapia de inyección.** Las inyecciones de anestésicos locales proporcionan alivio de dolor y la inyección de corticosteroides puede ser útil para el tratamiento de la inflamación.
- **Dispositivos ortopédicos.** Para ayudar a mantener el arco y limitar movimiento excesivo que pueda provocar la compresión del nervio, pueden ser indicadas plantillas ortopédicas a medida.
- **Calzado.** El uso de calzado firme, según recomendación de su médico de pie y tobillo, puede resultar útil.
- **Ortesis.** Los pacientes con pie plano o aquellos con síntomas severos y daño en los nervios pueden ser provistos de ortosis para reducir la presión sobre el pie.
- **Cirugía.** A veces, la cirugía es la mejor opción para el tratamiento del síndrome del túnel tarsiano. El médico de pie y tobillo determina si la cirugía es necesaria y selecciona el o los procedimientos apropiados en base al origen de la condición.