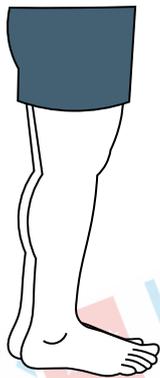


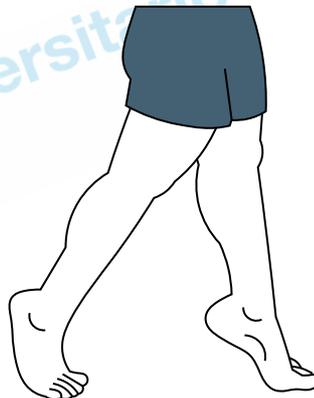
Marcha de puntillas o equinismo idiopático

HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES



La marcha de puntillas idiopática ocurre en un niño sano que camina de puntillas sin motivo conocido.

Por lo general, el niño puede ponerse de pie y caminar con los talones apoyados si se le pide (Ver imagen de la izquierda), pero habitualmente camina y corre de puntillas (Ver imagen de la derecha).



La marcha de puntillas no suele ser dolorosa para el niño cuando es pequeño.



La reeducación de la marcha del niño, enseñándole que debe iniciar el apoyo con el talón, pie completo y por último la punta es beneficiosa.



¿Es común la marcha de puntillas?

La marcha de puntillas idiopática es frecuente en niños cuando comienzan a deambular, pero no se produce de forma continua, sino que en ocasiones el niño camina bien.

En la mayoría de los niños es un hábito y normalmente se resuelve espontáneamente durante los primeros 2-3 años.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de equinismo idiopático se realiza excluyendo otras posibles afecciones (problemas musculares, neurológicos, del desarrollo...).

La evaluación de la marcha de puntillas debe incluir una valoración exhaustiva de los antecedentes del nacimiento, los reflejos, el tono muscular, el equilibrio y la coordinación, entre otros.

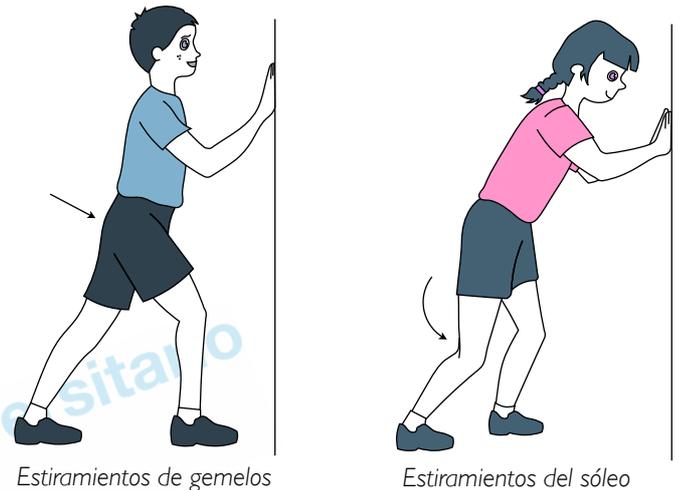
¿Qué pueden hacer las familias?

Algunas actividades para animar a su hijo a dejar de caminar de puntillas son:

- Caminar con los talones.
- Hacer equilibrios sobre una pierna con el pie apoyado completamente.
- Subir cuestas apoyando el pie completamente en el suelo.
- Hacer sentadillas hasta flexionar las rodillas 60-80° sin despegar los talones del suelo (Ver imagen de la derecha).



Es posible que haya cierta contractura en los músculos de la pantorrilla, lo que puede contribuir a que su hijo prefiera caminar de puntillas. Por ello, los estiramientos de gemelos y sóleos pueden ser beneficiosos (Ver imágenes de la derecha).



¿Y si no mejora con ejercicios y estiramientos?

Otras opciones de tratamiento en caso de no mejoría pueden incluir (Ver imágenes de la izquierda):

- Yesos seriados de estiramiento con los que el niño debe caminar durante 2-4 semanas. Cada 2 semanas se realiza un cambio de yesos para conseguir mayor estiramiento.
- Ortesis tobillo-pie (AFO) durante el día y/o la noche.
- Inyecciones de toxina botulínica que se utilizan para relajar los músculos tensos (Ver hoja de recomendaciones sobre Toxina Botulínica).
- Alargamientos percutáneos con aguja intramuscular (APAI), realizados fuera de quirófano (Ver hoja de recomendaciones sobre APAI).
- En casos excepcionales y como último recurso, es necesaria una intervención quirúrgica para alargar el tendón de Aquiles. Se recomienda realizar a partir de los 10-12 años.

CONSULTA AL MÉDICO SI...

- La marcha de puntillas sólo afecta a un lado.
- Su hijo no puede apoyar los talones en el suelo.
- La marcha de puntillas está causando dificultades en las actividades (por ejemplo, no puede caminar o correr debido a los constantes tropezos y caídas).
- La marcha de puntillas persiste tras los 3 años.
- Empieza a caminar de puntillas más tarde, tras una marcha inicial normal.

Esta hoja informativa ha sido elaborada por el Servicio de Ortopedia Infantil del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, y la información contenida está destinada a ayudar, no a sustituir, la consulta con su médico. No está permitida la reproducción de las hojas informativas sin autorización. © 2021