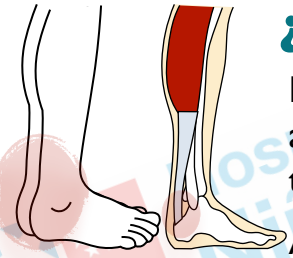
Servicio de Cirugía
Ortopédica y Traumatología

SaludMadrid Hospital Infantil Universitario Niño Jesús

Enf. de Sever o apofisitis del calcáneo

HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

La enfermedad de Sever o apofisitis del calcáneo es una **causa muy frecuente de dolor en el talón en niños y adolescentes**.



¿Qué es la enf. de Sever?

Es una **inflamación** de la zona de **cartílago** en la apófisis del calcáneo por **tracción repetida del tendón de Aquiles** (Ver imagen de la izquierda).

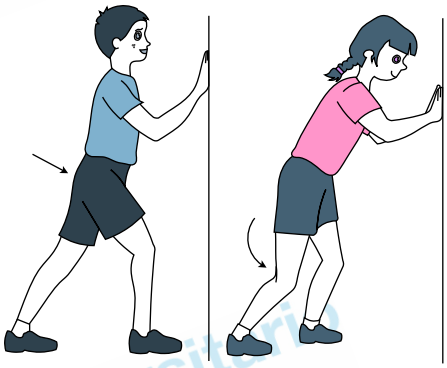
Aparece en la edad infantil, sobre todo en **brotes de crecimiento** y se relaciona con actividades deportivas.

¿Cuáles son los síntomas?

Puede producir **dolor o cojera** durante o después del deporte. Puede afectarse **uno o los dos talones**. A la exploración existe dolor a la palpación de la zona del talón y en ocasiones se nota **inflamación**.

¿Cuál es el tratamiento?

- **Disminuir o modificar temporalmente las actividades que ocasionen dolor**.
- Aplicar **frío local** tras el deporte.
- **Ejercicios de estiramiento** del gemelo y sóleo antes y después del deporte (Ver imágenes de la derecha).
- Calzado cómodo y bien ajustado.
- Las **taloneras blandas** pueden ayudar a aliviar los síntomas puntualmente.
- Pérdida de peso, en caso de sobrepeso.



Estiramientos del gemelo *Estiramientos del sóleo*

Pasadas unas semanas, si las molestias desaparecen, puede volver a hacer deporte, pero siempre **de forma progresiva**, sin olvidar realizar ejercicios de estiramiento tanto antes como después del deporte.

Una correcta **historia clínica y exploración es suficiente para establecer el diagnóstico. NO** suele ser necesario realizar radiografías.

Los síntomas **normalmente se resuelven en semanas o meses,** pero pueden volver a aparecer.

Los niños con Sever **se recuperan por completo al terminar el crecimiento,** sin ningún problema a largo plazo.

CONSULTA A SU MÉDICO SI…

- El dolor es intenso o no tiene las características típicas comentadas.
- No mejora tras el reposo de unas semanas.

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

COT-AX-040 Rev A
Aprobado: Comité Técnico de Coordinación de la Información
Fecha: Acta 05/2021 (23/09/2021)

Madrid Excelente