

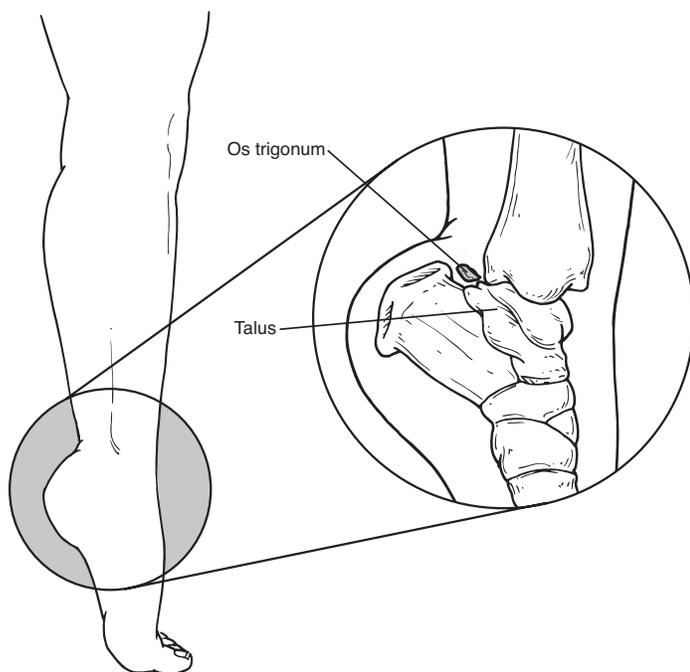
Síndrome del Hueso Trígono



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

¿Qué es el Hueso Trígono?

El hueso trígono es un hueso adicional (accesorio) que se desarrolla en ocasiones detrás del hueso del tobillo (astrágalo). Está conectado al astrágalo por una cinta fibrosa. La presencia de un hueso trígono en uno o en ambos pies es congénita (presente al nacimiento). Se hace evidente durante la adolescencia cuando un área del astrágalo no se fusiona con el resto del hueso, creando un pequeño hueso adicional. Únicamente un pequeño número de personas tienen este hueso adicional.



¿Qué es el Síndrome del Hueso Trígono?

A menudo, las personas no saben que tienen un hueso trígono si no les ha causado problemas. Sin embargo, algunas personas con este hueso adicional desarrollan una afección dolorosa conocida como el síndrome del hueso trígono.

El síndrome del hueso trígono es desencadenado habitualmente

por una lesión. Tal como un esguince de tobillo. El síndrome es causado frecuentemente también por apuntar repetidamente los dedos de los pies hacia abajo, lo que es común entre bailarinas de ballet, jugadores de fútbol y otros atletas.

Para la persona que tiene un hueso trígono, el apuntar los dedos de los pies hacia abajo puede dar lugar a una “lesión cascanueces.” Como una almendra en un cascanueces, el hueso trígono es aprisionado entre los huesos del tobillo y el talón. A medida que el hueso trígono se libera, el tejido que lo conecta al astrágalo se estira o se rasga y el área se inflama.

Señales y Síntomas del Síndrome del Hueso Trígono

Entre las señales y síntomas del síndrome del hueso trígono se incluyen:

- Dolor profundo y agudo en la parte posterior del tobillo, que se presenta principalmente cuando se hace presión con el dedo gordo del pie (como al caminar) o cuando se apuntan los dedos de los pies hacia abajo
- Sensibilidad en el área cuando es tocada
- Hinchazón en la parte trasera del tobillo

Diagnóstico

El síndrome del hueso trígono puede asemejarse a otras afecciones tales como una lesión del tendón de Aquiles, un esguince de tobillo o una fractura del astrágalo. El diagnóstico del síndrome del hueso trígono empieza con preguntas del médico sobre el desarrollo de los síntomas. Después de examinar el pie y el tobillo, a menudo se ordenan radiografías u otros exámenes con imágenes para ayudar a realizar el diagnóstico.

Síndrome del Hueso Trígono *continuó*



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Tratamiento: Enfoques No Quirúrgicos

El alivio de los síntomas se logra a menudo a través de tratamientos que pueden incluir una combinación de lo siguiente:

- **Reposo.** Es importante no apoyarse sobre el pie lesionado para permitir que se reduzca la inflamación.
- **Inmovilización.** A menudo se usa una bota para caminar para restringir el movimiento del tobillo y permitir que el tejido lesionado se cure.
- **Hielo.** La hinchazón se disminuye colocando una bolsa de hielo cubierta por una toalla delgada sobre el área afectada. No ponga hielo directamente contra la piel.

- **Medicamentos orales.** Los medicamentos anti-inflamatorios no esteroides (abreviatura en inglés, NSAID) tales como el ibuprofeno pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación.
- **Inyecciones.** En ocasiones se inyecta cortisona en el área para reducir la inflamación y el dolor.

¿Cuándo Se Requiere de Cirugía?

Los síntomas de la mayoría de los pacientes mejoran con tratamientos no quirúrgicos. Sin embargo, en algunos pacientes, una cirugía puede ser requerida para aliviar los síntomas. La cirugía consiste por lo general en la remoción del hueso trígono, dado que este hueso adicional no es necesario para el funcionamiento normal del pie. ■



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparada por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el propósito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org