

# Jan David Tepper, D.P.M., Inc.

Board Certified in Foot, Ankle Surgery and Foot Orthopedics  
Fellow, American Academy of Podiatric Sports Medicine  
Fellow, American Professional Wound Care Association

984 West Foothill Blvd, Suite B  
Upland CA 91786

(909) 920-0884  
Fax (909) 920-9810

## Sesamoid Injuries

### ¿Qué es un hueso sesamoideo?

Un hueso sesamoideo es un hueso incrustado en un tendón. Los huesos sesamoideos se encuentran en diversas articulaciones del cuerpo. En el pie, los huesos sesamoideos son dos huesos en forma de guisante ubicados en la bola del pie, debajo de la articulación del dedo gordo.



Actuando como una polea para los tendones, los huesos sesamoideos ayudan a que el dedo gordo del pie se mueva normalmente y proporcione una acción de palanca, cuando el dedo gordo “empuja” al caminar y correr. Los huesos sesamoideos también sirven como una superficie que soporta el peso para el primer hueso metatarsiano (el hueso largo que se conecta con el dedo gordo del pie), absorbiendo el peso que se aplica en la bola del pie al caminar, correr y saltar.

Las lesiones en un hueso sesamoideo—que pueden involucrar los huesos, tendones y/o tejido circundante en la articulación— están, a menudo, asociados con actividades que requieren una mayor presión en la bola del pie, tales como correr, jugar baloncesto, fútbol, golf, tenis y ballet. Además, las personas con arcos altos están en riesgo de desarrollar problemas con los huesos sesamoideos. Frecuentemente, el uso de zapatos de tacones altos puede ser también un factor que contribuya a este problema.

### Tipos de lesiones en los huesos sesamoideos del pie

Existen tres tipos de lesiones en los huesos sesamoideos del pie:

. **Dedo de gramilla.** Ésta es una lesión del tejido suave que rodea a la articulación del dedo gordo del pie. Usualmente ocurre cuando la articulación del dedo gordo se extiende más allá de su rango normal. El dedo de gramilla causa un dolor inmediato y agudo, e hinchazón. Éste afecta usualmente a toda la articulación del dedo

gordo del pie y limita el movimiento del dedo. A veces, se siente un “pop” al momento de la lesión.

- **Fractura.** Una fractura (rotura) en un hueso sesamoideo puede ser aguda o crónica. Una fractura aguda es causada por un trauma—un golpe directo o impacto en el hueso. Una fractura aguda en un hueso sesamoideo produce un dolor inmediato e hinchazón en el lado de la rotura, pero no afecta usualmente a toda la articulación del dedo gordo del pie. Una fractura crónica es una fractura por esfuerzo—una rotura muy fina causada usualmente por un esfuerzo repetitivo o uso excesivo. Una fractura crónica de un hueso sesamoideo produce un dolor largo en la bola del pie, debajo de la articulación del dedo gordo. El dolor, que tiende a aparecer y desaparecer, generalmente se agrava con la actividad y se alivia con el descanso.
- **Sesamoiditis.** Ésta es una lesión que involucra una inflamación crónica de los huesos sesamoideos y los tendones involucrados con estos huesos. La sesamoiditis es causada por una mayor presión en los huesos sesamoideos. A menudo, la sesamoiditis está asociada con un dolor sordo y largo debajo de la articulación del dedo gordo del pie. El dolor aparece y desaparece, y ocurre usualmente con ciertos zapatos y ciertas actividades.
- **Diagnóstico** Al diagnosticar una lesión en un hueso sesamoideo, el cirujano de pie y tobillo examinará el pie, enfocándose en la articulación del dedo gordo. El cirujano presionará el dedo gordo, moviéndolo hacia arriba y hacia abajo, y puede evaluar la forma de caminar del paciente y el patrón de desgaste en los zapatos del paciente. Se ordena tomar placas de rayos-X y, en algunos casos, puede ser necesario realizar estudios adicionales de imágenes—tales como un Scan del hueso o MRI.

## Tratamiento: Enfoques no quirúrgicos

El tratamiento no quirúrgico para las lesiones en los huesos sesamoideos del pie puede incluir una o más de las siguientes opciones, dependiendo de la lesión y de la gravedad:

- **Relleno con almohadillas, sujeción con cintas o esparadrapo.** Puede colocarse una almohadilla en el zapato para proteger el área inflamada de un hueso sesamoideo, o puede aplicarse un esparadrapo o cinta en el dedo para aliviar esa área de tensión.
- **Inmovilización y no aplicación de peso.** El pie puede colocarse en una escayola fija o escayola para caminar de tipo removible. Pueden utilizarse muletas para prevenir colocar peso en el pie.
- **Medicaciones orales.** Las drogas antiinflamatorias no esteroideas (abreviatura en inglés, NSAID), tales como el ibuprofeno, son, a menudo, útiles para reducir el dolor y la inflamación.
- **Terapia física.** A veces, el período de rehabilitación luego de una inmovilización incluye una terapia física, tal como ejercicios (rango de movimiento, fortalecimiento y preparación) y terapia de ultrasonido.
- **Inyecciones de esteroides.** En algunos casos, se inyecta cortisona en la articulación para reducir el dolor y la inflamación.
- **Dispositivos ortotésicos.** Los dispositivos ortotésicos hechos a medida, que se acomodan en el zapato, pueden recetarse para un tratamiento de largo plazo de los huesos sesamoideos, con la finalidad de equilibrar la presión que se aplica en la bola del pie.

## ¿Cuándo se necesita una cirugía?

La cirugía está generalmente reservada para las lesiones más severas en los huesos sesamoideos, las cuales no han respondido adecuadamente al tratamiento no quirúrgico durante un largo período de tiempo. En estos casos, el cirujano de pie y tobillo determinará el tipo de procedimiento que sea el más adecuado para cada paciente.