

La fascitis plantar: eficacia y tratamiento de la MTC



La Medicina Tradicional China ofrece múltiples posibilidades: acupuntura, electroacupuntura, laserterapia, auriculoterapia, Tuina... para el tratamiento y mejora de la fascitis plantar, tal y como nos relata en este artículo Elena Francisco, Diplomada en fisioterapia y podología y profesora en MTC



darse por el aumento de carga corporal sobre los pies y tras periodos de descanso al iniciar la deambulaci3n. Es frecuente que este dolor se cronifique por periodos de m1s de un a1o, lo que afecta al paciente f1sica y psicol3gica-mente, y genera un coste econ3mico y social importante.

¿CU1ALES SON LOS RIESGOS?

Realizando un perfil de riesgo de esta patolog1a nos encontramos con una relaci3n clara con el aumento de peso en relaci3n con la altura, que sobrepase niveles de normalidad (seg1n el 1ndice de masa corporal), el exceso de actividad de pie, patolog1a previa podal (pie cavo, pie plano, pie pronado) o debilidad/ rigidez de la musculatura propia y/o relacionada con el pie. Hay otros estudios que hablan incluso de origen neurol3gico, artr1tico, traum1tico por un golpe o ca1da o el adelgazamiento de la grasa plantar disminuyendo la amortiguaci3n de la planta del pie.

VISI3N DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

La Medicina Tradicional China se asocia con las esferas funcionales de Ri13n y H1gado o mejor dicho de su relaci3n con otras estructuras como el sistema nervioso en caso del Ri13n o los tendones en caso del H1gado. El recorrido de sus meridianos principales (zonas



u1e es la fascitis plantar? La fascitis plantar, fasciosis, fasciopat1a o cualquiera de los nombres nuevos que se le est1n dando al dolor de la planta del pie que se concentra en el centro de la planta y en ocasiones en el tal3n de car1cter inflamatorio degenerativo, es objeto de controversia en cuanto a su origen y tratamiento en la comunidad

cient1fica. Esto conlleva que haya multitud de tratamientos de toda 1ndole y procedencia, generando desconfianza y duda entre la poblaci3n afectada.

Esta patolog1a afecta al 10% de la poblaci3n alguna vez en su vida, con mayor frecuencia entre los 40 y 60 a1os con un mayor porcentaje, que sube al 17,4%, entre aquellos que practican la carrera como deporte. Este dolor suele

Esta patología afecta al 10% de la población alguna vez en su vida, con más frecuencia entre los 40 y 60 años con un mayor porcentaje, que sube al 17,4%, entre aquellos que practican la carrera como deporte



corporales de manifestación de Riñón e Hígado) coincide con las estructuras de lesión de la fascitis plantar, así pues asociándose a una falta de funcionalidad (Qi) y de nutrición (Sangre o Xue) de las estructuras de la zona. El origen de esta insuficiencia podría ser climatológica: humedad o frío, también por fatiga crónica, deshidratación o trauma.

TRATAMIENTO ¿OCCIDENTAL Y/U ORIENTAL?

La mayoría de los pacientes visitará al médico que le ofrecerá como primera opción antiinflamatorios no esteroideos, reposo relativo (no sobrepasar la carga en bipedestación), frío, estiramientos o ejercicios y pérdida de peso, entre otros. Si esto no funciona ofrecerá infiltraciones (corticoides o plasma rico en plaquetas), férulas nocturnas u ortesis plantares. Si se alarga el proceso sin mejora se propone fasciotomía (sección de la fascia plantar), liberación quirúrgica del nervio, técnicas invasivas de mínima incisión (microcirugía), radiofrecuencia u ondas de choque como recomienda el Colegio Americano de Cirugía del pie y tobillo (ACFAS).

El gran problema es que no hay una eficacia clara ni un protocolo definido de tratamiento que resuelva el origen de la patología y con ello los síntomas de manera rápida y duradera. A pesar de esto no se consideran otras terapias eficaces como la Medicina Tradicional China, que reporta muy



Elena Francisco

buenos resultados casi sin efectos secundarios o contraindicaciones.

1. ACUPUNTURA

La acupuntura y la infiltración de corticoide han demostrado tener el mismo efecto contra el dolor y la limitación funcional para el dolor miofascial, relacionado con el tendón de Aquiles y los músculos asociados a él como los gemelos y el sóleo. Dicho tendón tiene relación directa con la fascitis plantar, dejando entrever que los músculos no trabajan de manera aislada sino en conjunto. A corto plazo el efecto es mayor

el de las infiltraciones, por su estimulación de la regulación del metabolismo, crecimiento muscular y función inmune, pero a largo plazo y de manera duradera y curativa la elección es la acupuntura. Hay que tener en cuenta, por otro lado, también los efectos secundarios de los corticosteroides como la destrucción del cartílago, atrofia de la grasa plantar, osteomielitis del calcáneo, debilitamiento y/o ruptura de la fascia, supresión adrenal (dando alteraciones posibles como por ejemplo de la tensión arterial) o inflamación local entre otros.

2. ELECTROACUPUNTURA

Cada vez hay más estudios sobre acupuntura que reflejan su notable efecto en la inhibición del dolor en el sistema nervioso central y su efecto antiinflamatorio, sobre todo cuando la patología es más reciente. El efecto de mejora podría notarse entre las 4 y 8 semanas, pues esta técnica disminuye en la zona cerebral del tálamo el exceso de excitabilidad neuronal relacionado con el dolor.

La electroacupuntura aumenta el nivel de endorfinas, sustancias que

Cada vez hay más estudios sobre acupuntura que reflejan su notable efecto en la inhibición del dolor en el sistema nervioso central y su efecto antiinflamatorio



La electroacupuntura aumenta el nivel de endorfinas, sustancias que elevan la sensación de disminución del dolor potenciando el efecto de la acupuntura como tratamiento único

elevan la sensación de disminución del dolor potenciando el efecto de la acupuntura como tratamiento único. Uno o dos tratamientos de 20 minutos, con corriente de frecuencia de 2Hz y pulso de 250 microsegundos, por semana durante 4 semanas debería ser suficiente para mejorar. El efecto vasodilatador por el aumento de sustancias como el óxido nítrico incrementan la microcirculación y con ello el oxígeno y nutrientes de los tejidos.

3. LASERTERAPIA

La aplicación de luz láser de los puntos ashi (puntos de dolorosos a la palpación fuera del sistema propio de meridianos de la Medicina Tradicional China) adquiere un papel relevante en el tratamiento de la fascitis plantar. La punción cerca del tubérculo medial del calcáneo (punto habitual de dolor en la zona interna del talón) donde se inserta la fascia plantar, y en los puntos Ashi sobre los músculos gemelo interno, abductor del primer dedo, cuadrado plantar o sóleo, aumenta el proceso de regeneración de la misma, aumentando la concentración y reorganización de las fibras de colágeno, crucial para la recuperación de la patología y la reparación de la zona afectada.

4. ACUTOMO

El acutomo (una aguja de Acupuntura con una punta similar a un bisturí) ha demostrado ser efectivo y seguro mejorando incluso el efecto a medio y largo

del corticosteroide en el tratamiento del dolor y la inflamación. La fasciotomía con acutomo (microcortes en la fascia plantar) a través de la piel no genera ningún daño neural y su combinación con otras terapias como el ejercicio, los estiramientos o las ondas de choque puede ser una buena elección.

5. ACUPRESIÓN Y TÉCNICAS MANUALES

La acupresión, presión con los dedos sobre los puntos a ambos lados del tendón de Aquiles a la altura del tobillo (R3 Taixi y V60 Kunlun), o en mitad del arco transversal plantar (R1 Yongquan) es recomendable como auto-tratamiento domiciliario.

El Tuina o terapia manual basada en Medicina Tradicional China es efectiva en estos casos; especialmente las técnicas de deslizamientos longitudinales sobre el gemelo interno (Tui Fa), o movilización de la articulación del tobillo, o de los dedos del pie (Yao Fa). También genera un efecto beneficioso la estimulación, manual o con agujas, de los puntos de la base de la palma de la mano.

El autoestiramiento diario de los músculos gemelos, sóleo o fascia plantar de 3min por músculo con duración de 20 segundos por estiramiento en total 9min al día se muestra altamente recomendado debido al buen resultado a nivel tendinomuscular.

6. AURICULOTERAPIA

La fascitis plantar se ha relacionado directamente con la fatiga de la estructura fascial de los pies. Con posturografía se ha observado una alteración de los receptores propioceptivos relacionados con la posición y por ello con el equilibrio; hay mayor oscilación anteroposterior y peor respuesta de equilibrio que la población sin fascitis plantar.

La acupuntura y las ortesis plantares personalizadas tienen un importante efecto estabilizador de la postura y del equilibrio. La estimulación con láser de zonas de auriculoterapia postural según la técnica Scoppa estabiliza considerablemente los parámetros de normalidad postural así como la punción de puntos a los laterales del tendón de Aquiles ya nombrados anteriormente.

CONCLUSIONES

Es La Medicina Tradicional China ofrece múltiples posibilidades (acupuntura, electroacupuntura, laserterapia, auriculoterapia, Tuina...) para el tratamiento y mejora de la fascitis plantar preocupante, a pesar de la numerosa documentación científica que lo avala, que la comunidad médica no recomiende las técnicas de acupuntura, siquiera como terapia complementaria, ya que, es el paciente el que sufre innecesariamente una patología insidiosa y prolongada, y muchas veces con efectos secundarios provocados por los medicamentos prescritos.

Si bien es cierto que el problema de la incorporación en hospitales y ambulatorios es que la acupuntura requiere de una curva de aprendizaje larga y años de experiencia (debido también a la falta de incorporación a programas oficiales de enseñanza superior), existen ahora muchos y muy buenos profesionales médicos, fisioterapeutas y enfermeras que podrían aplicar las técnicas acupunturales para el beneficio del paciente y para el sistema sanitario, a punto de colapsar por los costes y las listas de espera.

Miembro del Observatorio de Acupuntura y MTC del Practitioner's Register de la Fundación Europea de MTCL.
Terapeuta y copropietaria de Clínicas Medinensis.

→ Consultar bibliografía en www.miherbolario.com