

EDEMA ÓSEO

Se trata de una inflamación del hueso trabecular, que se puede producir por distintos motivos. El edema óseo se produce cuando hay una presión excesiva en el hueso, lo que hace que el cuerpo genere líquido para proteger la zona y cuando el líquido inflamatorio se mezcla con la médula del hueso es el momento en que se produce el edema óseo. Esta es la forma que tiene el cuerpo humano para evitar lesiones más graves.

Hay ciertas zonas del cuerpo y huesos que son más propensos a sufrir un edema óseo, aunque se puede dar en cualquier hueso del cuerpo. Los huesos que suelen sufrir un edema óseo con mayor frecuencia son: rodilla, tobillo, hombro, astrágalo, calcáneo, muñeca, tibia, cadera, pie y subcondral.

Los síntomas de esta lesión son un dolor localizado en la zona afectada y que se acrecienta al usar la zona y disminuye cuando se está en reposo. Si no se trata correctamente, esta lesión también puede doler incluso en reposo, dificultando además las actividades cotidianas.

Causas

La causa más habitual es por un fuerte traumatismo en la zona aunque también puede desarrollarse por microtraumatismos (impactos repetitivos como los que se pueden producir al correr) o por la reiteración en una lesión. Someter a los huesos a una fatiga alta también puede terminar por provocar una fractura por estrés.

Para poder saber si la lesión se trata de un edema óseo, no basta ni con una exploración ni con una radiografía, es necesaria una resonancia magnética. La resonancia además nos dará una idea del nivel de líquido acumulado en el edema y ayudará a saber que tratamiento seguir.

Tratamiento

El periodo de recuperación de un edema óseo es menor al de una fractura, sin embargo, tiene una recuperación lenta, de alrededor del mes y medio o dos meses para poder volver a hacer vida normal aunque siempre dependerá del grado de la lesión.

El principal tratamiento para esta lesión es el reposo. Una vez completada esta fase, se puede empezar con un proceso de descomprimir la parte donde está la inflamación o la confluencia de los líquidos mediante masajes. Si la lesión se ha producido por un golpe y se ha producido un hematoma en la piel, podemos utilizar productos para disolver más rápido el trombo.

Al existir distintos grados de lesiones óseas y que el hueso puede estar dañado en proporciones altas o bajas, es posible que algunos pacientes deban usar algún tipo

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

de órtesis para compensar el apoyo. Los más habituales son una bota para facilitar el movimiento del pie, una rodillera o una tobillera. En esta parte será interesante ponerse en manos de un fisioterapeuta.

Otros tratamientos que se pueden usar son:

- La bioestimulación mediante láser o la magnetoterapia. Estos tratamientos tienen como finalidad la reabsorción del edema para que el hueso vuelva a su estado normal.
- Infiltración de la zona de dolor. Esto es opcional, sólo se haría en el caso de que el dolor fuese tan grande que no dejase trabajar la zona de manera manual.
- Fortalecimiento de los músculos de la zona, sin mucha carga pero con muchas repeticiones hasta llegar al agotamiento muscular.
- Paulatinamente realizar ejercicios sin impacto articular (natación).
- Aplicación de calor.
- Drenaje linfático.

Complementos alimenticios

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de MSM, enzimas proteolíticas y plantas como cúrcuma, que ayudan a combatir el dolor y la inflamación, a la vez que favorecen el drenaje.

Bromelina (HealthAid): Enzima proteolítica que favorece el drenaje tisular.