SÍNDROME DE PREDISLOCACIÓN: DETECTAR A TIEMPO UNA LESIÓN QUE PUEDE DESVIAR LOS DEDOS DEL PIE

- **La podóloga del Hospital Quirónsalud Marbella, Natalia Rolando, explica que el dolor persistente bajo el segundo dedo del pie puede ser una de las primeras señales de esta lesión y advierte de la importancia de diagnosticarla precozmente para evitar deformidades**



El dolor en la planta del pie al caminar puede ser una señal de alerta del síndrome de predislocación, una lesión que afecta a la articulación del segundo dedo y que, si progresa, puede provocar inestabilidad, luxación y deformidades. La podóloga del Hospital Quirónsalud Marbella, Natalia Rolando, señala que "la primera señal de alerta suele ser un dolor punzante localizado en la planta del pie bajo la cabeza del segundo metatarsiano, especialmente al caminar".

Aunque existen otras patologías que pueden causar dolor en esta zona, es importante diferenciarlas. "En la parte anterior del pie se pueden dar otras lesiones como el neuroma de Morton, pero este tiene una localización diferente y el dolor es más tipo calambre/nervioso", señala.

Tacones, deporte de impacto y factores anatómicos

El uso habitual de zapatos de tacón, los deportes con impacto repetitivo, como correr o saltar, y determinadas características anatómicas pueden favorecer la aparición de esta lesión. Entre ellas figuran tener un segundo metatarsiano más largo que el primero, presentar juanetes o laxitud ligamentosa y sufrir alteraciones en la distribución de las presiones plantares. La artritis reumatoide también puede contribuir a su desarrollo. "Es importante tener en cuenta tanto los hábitos de cada persona, especialmente el tipo de calzado y la actividad física que realiza, como las características anatómicas y biomecánicas de su pie", subraya Rolando.

El diagnóstico precoz ayuda a evitar deformidades

La valoración podológica incluye una historia clínica y una exploración para comprobar la localización del dolor, la alineación del dedo y la estabilidad articular. Cuando es necesario, se completa con pruebas de imagen: la radiografía permite estudiar la alineación ósea, mientras que la ecografía y la resonancia magnética ayudan a evaluar la placa plantar. No detectar la lesión a tiempo puede favorecer una pérdida progresiva de estabilidad por el deterioro de la placa plantar, con subluxación, luxación y desviación del segundo dedo. Por ello, identificarla en fases iniciales permite establecer un tratamiento adaptado antes de que aparezcan deformidades avanzadas.

El tratamiento depende del grado de afectación

En las fases iniciales puede plantearse un tratamiento conservador con modificaciones del calzado, descarga de la zona dolorosa, adaptación de la actividad física y, cuando esté indicado, plantillas personalizadas para redistribuir las presiones plantares. En casos de inestabilidad importante, deformidad progresiva o falta de respuesta a estas medidas, puede valorarse la cirugía. "El objetivo principal es aliviar el dolor, reducir la sobrecarga mecánica y preservar la estabilidad de la articulación, evitando en la medida de lo posible la progresión de la deformidad", explica la podóloga. Natalia Rolando recomienda no normalizar las molestias persistentes ni atribuirlas automáticamente al calzado o a una sobrecarga puntual. Solicitar una valoración podológica cuando el dolor continúa o aparece una desviación del dedo permite investigar su causa y actuar antes de que la deformidad se consolide.