

LOS PIES DE MARFAN

El síndrome de Marfan puede afectar muchas partes del cuerpo de una persona, incluyendo los pies. En los pies de Marfan, los ligamentos extremadamente sueltos y los huesos extremadamente largos pueden hacer que los pies sean débiles y que disminuya su capacidad de manejar la presión cuando la persona se pone de pie. He aquí algunas características comunes de los pies en el Marfan.



Características de los pies en el síndrome de Marfan

- Pies largos y delgados
- Pies planos (arco demasiado bajo) o arco demasiado alto
- Dedos largos (del pie)
- Dedos en garra y en martillo (se doblan de manera inusual)
- Callos (capas gruesas de piel) causados por haber demasiada presión en una parte del pie
- Juanetes (crecimiento del hueso en la base del dedo grande del pie)
- Tobillos invertidos (desplazamiento medial)

Sin embargo, el simple hecho de que usted tenga pies de Marfan no implica que tendrá Dolores u otros problemas.

Revisión de los pies de Marfan

Su doctor siempre debe revisarle los pies y los tobillos—ya sea que usted

tenga o no problemas con sus pies. Los doctores que saben tratar los pies incluyen cirujanos ortopédicos, especialistas de rehabilitación (fisiatras) y podiatras. Su doctor deberá verificar:

- Rango de movimiento—qué tan fácil y hasta dónde puede usted girar los tobillos y los pies
- El lugar exacto del dolor (si es que tiene)
- La Resistencia de sus tendones
- Cómo le quedan los zapatos
- Su marcha (cómo usted se mueve) al correr, al caminar y al caminar de puntillas

Si usted ha tenido problemas debido a los pies de Marfan, es probable que su médico le pregunte:

- ¿Cuánto tiempo lleva con estos problemas?
- ¿Están empeorando los problemas?
- ¿Qué tan severos (malos) son sus problemas de pies?
- ¿Los pies le duelen más en la mañana o en la noche?
- ¿Sus problemas de pies le impiden realizar ciertas actividades?
- ¿Le duelen los pies después de haber estado parado por unas horas, después de caminar mucho o de hacer otras actividades?

Pie plano

El pie plano es común en personas con síndrome de Marfan. Los pies planos no siempre causan dolor o problemas. He aquí algunos datos sobre el pie plano:

- Los pies planos son más comunes en niños que en adultos.
- Los estudios han demostrado que los soportes para el arco no ayudan a que los niños desarrollen arcos más altos.
- Su doctor debe revisar periódicamente los pies planos. La mayoría de las personas pueden estar seguros sin hacer nada al respecto.
- Los pies planos no causan dolor de espalda, pero pueden causar dolor de rodillas porque los pies afectan el movimiento de las rodillas.
- En ocasiones, las personas necesitan de una cirugía cuando les cuesta trabajo pararse de puntillas o “empujar” al ir caminando debido a demasiada flexibilidad en el pie plano.

Dolor de pies

El dolor de pies puede ser causado por artritis, presión en alguna parte del pie, músculos fatigados o callos. Usted debe intentar manejar el dolor de pies sin cirugía. He aquí algunas maneras de hacerlo:

- Use zapatos que soporten sus pies. Los zapatos deben sentirse confortables, no apretados.
- Solamente use aparatos o dispositivos ortopédicos (insertos en sus zapatos) si los necesita para aliviar la presión, proporcionar soporte y hacer que los zapatos le queden mejor. Los aparatos ortopédicos solamente deberán usarse cuando hay dolor. Si los aparatos no le quedan

bien, pueden empeorar el dolor. Usted puede comenzar por probar los insertos ortopédicos que se venden sin necesidad de receta médica, pero si no le ayudan, es posible que los aparatos ortopédicos hechos a la medida (hechos para usted) le funcionen mejor.

- Use una férula para tobillo (un dispositivo o aparato para enderezar el tobillo-pie—AFO por sus siglas en inglés). Pregunte a su médico qué tipo de AFO es el mejor para usted.
- Estire y haga ejercicios para fortalecer los músculos de sus pies. Esto puede incluir estiramientos para fascitis plantar (inflamación de un ligamiento que ayuda a formar el arco del pie).

Cirugía

En ocasiones, las personas con Marfan necesitan de una cirugía. Esto únicamente se realiza cuando todos los demás tratamientos han fallado y no hay otra manera de manejar el dolor. La cirugía no siempre ayuda a las personas con pie de Marfan (comparando con la cirugía para aquellas personas que no tienen síndrome de Marfan). Existen muchos tipos de cirugía. Estos incluyen:

- Osteotomía—cambia (realinea) la posición de los huesos para mejorar la distribución de la presión en el pie.
- Fusión de articulaciones (artrodesis)—para el dolor causado por la artritis. Este tipo de cirugía une los extremos de los huesos para que ciertas articulaciones ya no puedan moverse.
- Reparación de huesos en martillo—se enderezan los dedos de los pies al mover los tendones de los dedos del pie o fusionar las articulaciones de los dedos. Esta cirugía únicamente se debe realizar para reducir el dolor y no para cambiar la apariencia de los dedos del pie.

No se ha comprobado que para las personas con Marfan exista algún beneficio en la implantación de tobillos o articulaciones de los dedos del pie artificiales.

Maneras de prevenir problemas con el pie de Marfan

No siempre se pueden prevenir los problemas debido al pie de Marfan, pero hay cosas que puede probar antes de que ocurran los problemas:

- Mantenga el peso adecuado para su estatura.
- Use zapatos de tacón bajo, que le queden bien y le den soporte. Es posible que pueda encontrarlos en el Internet, aunque también es posible que no tengan muchos modelos a escoger. Estos zapatos pueden ser costosos, pero mucha gente ha dicho que vale la pena pagar el precio cuando se tienen pies de Marfan.

¿Tiene preguntas? ¿Desea más información?

El Síndrome de Marfan es un trastorno complejo con muchas características que afectan diferentes partes del cuerpo. He aquí algunas maneras para aprender más sobre el Síndrome de Marfan:

- Llame a nuestro centro de ayuda, 800-862-7326, ext. 126 para hablar con una enfermera que pueda responder a sus preguntas y le enviaremos información adicional.
- Visite nuestro sitio web en marfan.org. Usted puede imprimir la información que le interesa y hacer preguntas línea.