**ESPOLON CALCANEO**

Es una **calcificación** en el talón que causa dolor, se forma un **pico óseo** en el calcáneo, que provoca una **inflamación** de la inserción tendinosa plantar, que se puede complicar con una **fascitis plantar**.

Sus **causas** son diversas, calzado inadecuado(bajo, con poca amortiguación, con poca sujeción…), terreno irregular, condiciones climatológicas, aumento de peso, edad, aumento de la actividad….etc



Los **tratamientos caseros** son: Disminución de la actividad física, uso de calzado acolchado y con tacón, hielo en la zona, estiramientos musculares y ejercicios.

Los **tratamientos específicos** son: plantillas ortopédicas para corregir la causa, fisioterapia para tratar el dolor, antiinflamatorios, infiltraciones y como último recurso cirugía. Lo ideal es la combinación de tratamientos.