

---

## Me duele en el borde del pie y tengo un bulto, ¿qué puede ser? ¿qué es la enfermedad de Iselin?

Se trata de un “dolor del crecimiento” en el núcleo de osificación del 5º metatarsiano del pie (en el lado externo del pie). En ese punto se insertan ciertos músculos y tendones y al tirar de esa zona más blanda, se inflama y duele.

En las niñas ese núcleo de osificación aparece entre los 8 y 12 años y en los niños entre los 10 y 14 años. Se fusiona con el resto del hueso en 2-3 años. Durante ese tiempo puede doler.

Suele ocurrir por la práctica del deporte, porque hay una tensión excesiva y repetida en esta zona. Es un hueso joven y en crecimiento.

Podéis haceros muchas preguntas: ¿es muy frecuente? ¿cómo se diagnostica? ¿cómo se trata? ¿con que se puede confundir?, entre otras.

Os lo resumimos en esta infografía y si os interesa consultar el [artículo completo pichad aquí](#).

# ENFERMEDAD DE ISELIN

ME DUELE EN EL BORDE DEL PIE Y TENGO UN BULTO, ¿QUÉ PUEDE SER?

## "Dolor del crecimiento" en núcleo de osificación del 5º metatarsiano

- Niñas: entre los 8 y 12 años
- Niños: entre los 10 y 14 años. Más frecuente en varones
- Puede doler mientras dura la fusión (2-3 años)



## Causas del dolor

- En ese punto se insertan ciertos músculos y tendones y al tirar de esa zona más blanda, se inflama y duele.
- Suele ocurrir por la práctica del deporte, porque hay una tensión excesiva y repetida en esta zona
- Es un hueso joven y en crecimiento y está más frágil
- Los movimientos que llevan el borde externo del pie hacia dentro en tensión producen microtraumas (carrera, salto, ...)
- Es más frecuente porque muchos niños y adolescente practican deporte.

## Síntomas

- El dolor suele aparecer después de una torcedura del pie
- De repente ve el bulto y que le duele. Puede haber inflamación a ese nivel y la piel puede estar roja
- El dolor aumenta con el deporte y mejora con el reposo
- Cojera ocasional por mal apoyo del pie para evitar el dolor

## Diagnóstico

- Por los síntomas
- No suele ser necesario hacer una radiografía del pie.
- En Rx se ve un extremo del hueso más ancho o separado de la base del metatarsiano. Otras veces se ven pequeños fragmentos de hueso
- Se puede confundir con una fractura y es muy importante diferenciarlo



## Tratamiento

- Reposo relativo. Dejar de hacer deporte hasta que no le duela.
- Frío local
- Antiinflamatorios (ibuprofeno)
- En casos severos, puede hacer falta la inmovilización del pie durante cortos periodos de tiempo.

**Autor original:**

- [Pilar Rodríguez Ruiz](#)

---

**Fecha de publicación:** 15-03-2015

*Última fecha de actualización:* 27-10-2020

**Autor/es:**

- [Pedro Jesús Gorrotxategi Gorrotxategi](#). Pediatra. Centro de Salud de Pasaia - San Pedro. Pasaia (Gipuzkoa)

