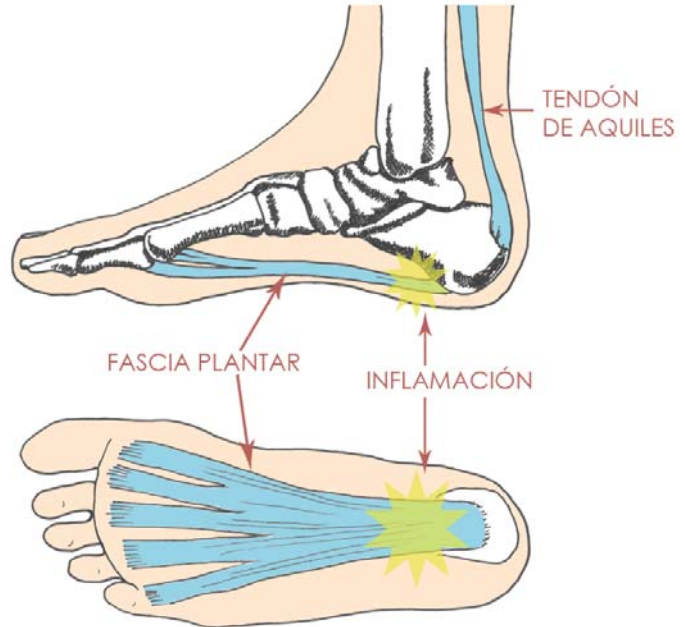


## FASCITIS PLANTAR

La fascia plantar forma parte de un todo que es:

### EL SISTEMA CALCÁNEO AQUÍLEO PLANTAR



### Síntomas

La fascitis provoca síntomas de dolor **central en la base del talón en la planta del pie**. Más por la mañana al comenzar a andar y si se ha andado mucho el día anterior. Se quita en fases iniciales tras caminar un poco.

### ¿Cómo se produce?

Se produce por **inflamación la fascia** en personas predispuestas.

### Factores de riesgo

Hay una serie de factores de riesgo que están claramente demostrados:

- estrés repetitivo en atletas,
- obesos (IMC >30),
- acortamiento aquiles,
- pies cavos o muy planos hiperlaxos.

---

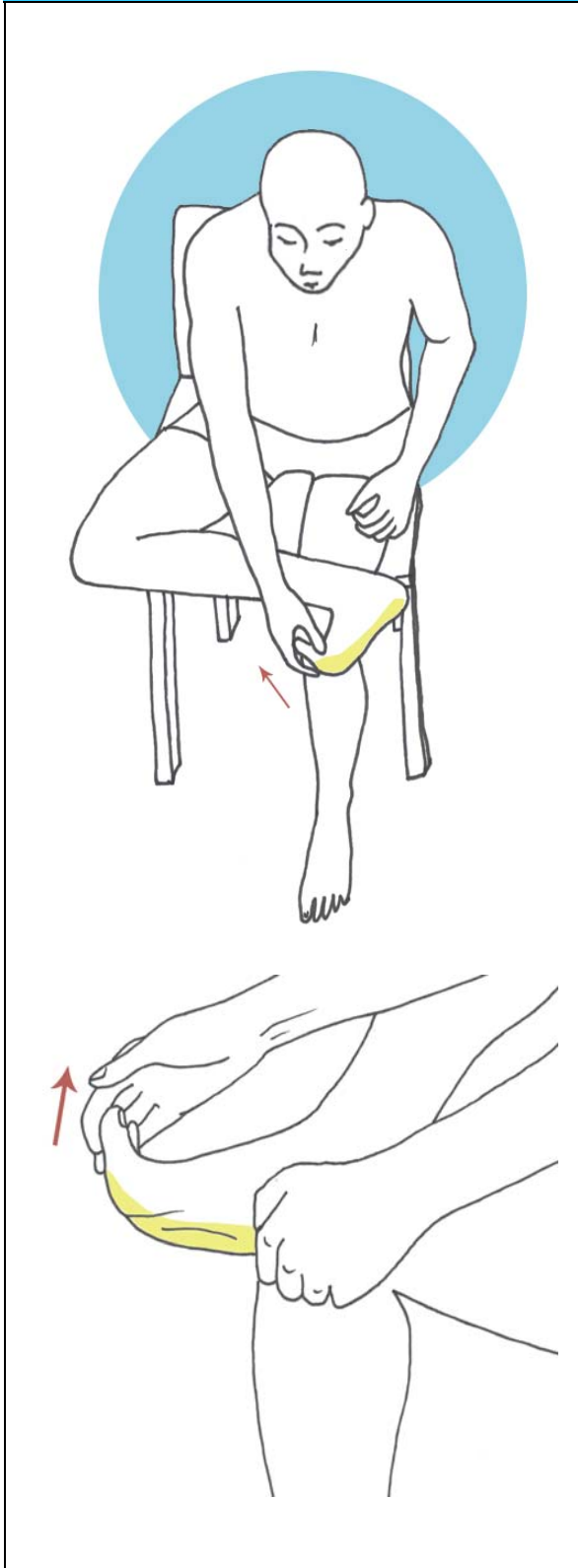
El **programa de estiramiento** específico de la fascia plantar y el tendón de Aquiles forma parte del tratamiento inicial; **se ha demostrado claramente beneficioso**.

---

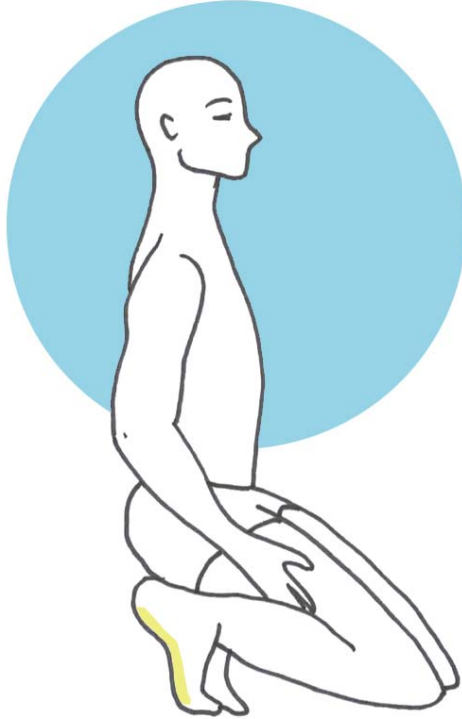
Estos ejercicios que os presentamos van dirigidos a ello.

## ESTIRAMIENTOS FASCITIS PLANTAR

### ESTIRAMIENTO PLANTAR SENTADO

	<p>Sentado en una silla cruce la pierna colocando el pie lesionado sobre la rodilla contra lateral.</p> <p>Coja con la mano los dedos del pie y tire hacia afuera estirando la fascia plantar.</p> <p>Mantener 15 segundos y descansar.</p> <p>Realizar 2 series de 15 repeticiones al día.</p>
--	---

## ESTIRAMIENTO PLANTAR CON EL PESO DEL CUERPO

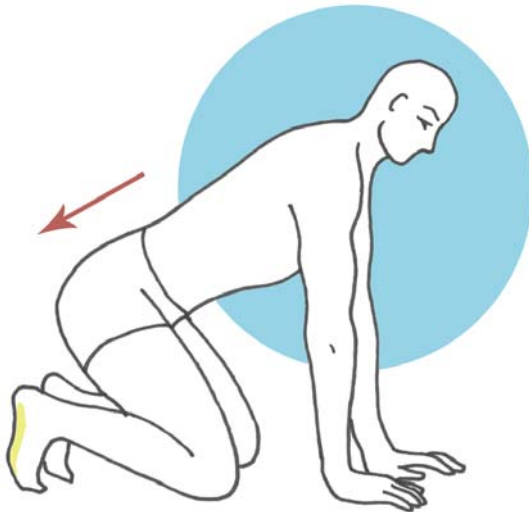


Con los dedos en flexión, siéntese en el suelo, sobre los talones (pies descalzos).

Mantenga la postura unos minutos.

Descienda los glúteos hacia los talones hasta que note la tensión.

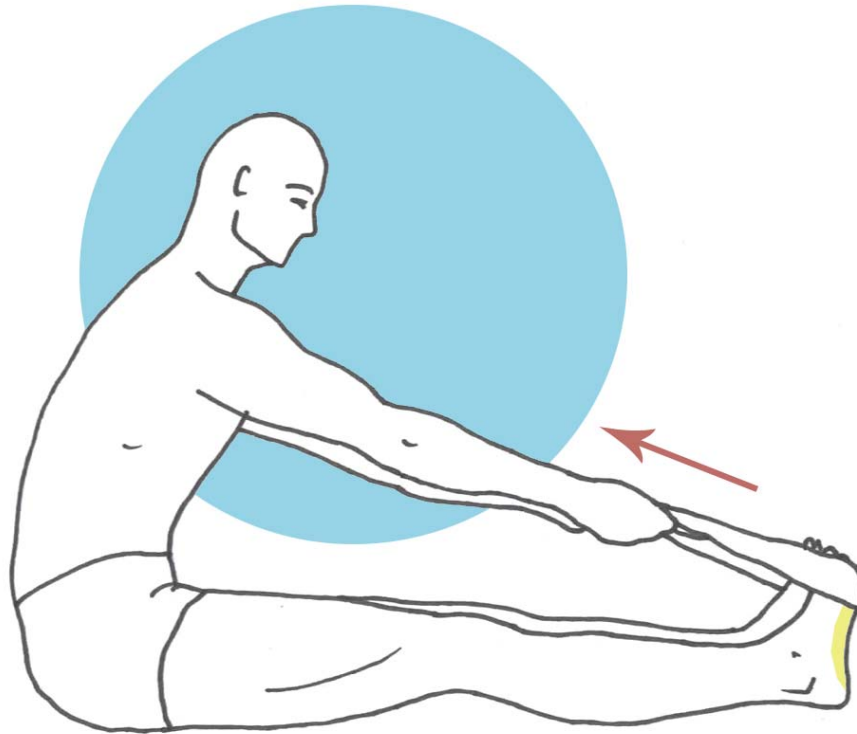
Si aparece dolor en este proceso, eleve los glúteos.



A cuatro patas sobre el suelo, con las manos y las yemas de los dedos de los pies apoyadas, deje caer su peso hasta que note el estiramiento de la fascia.

Mantenga 15 segundos.  
Repita 2-3 veces

## ESTIRAMIENTO PLANTAR CON TOALLA

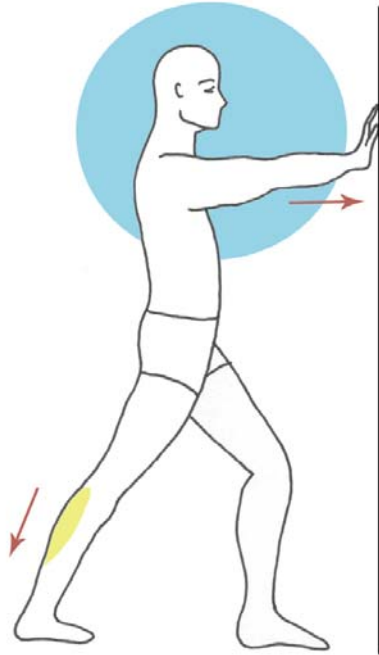


Sentado en el suelo con las piernas estiradas.  
Con la toalla rodee la parte superior del pie lesionado por debajo de los dedos

Desde esta posición tire de la toalla. Notará un estiramiento de la fascia plantar.

Mantener 15 segundos y repetir 3-4 veces.

### ESTIRAMIENTO DEL GEMELO



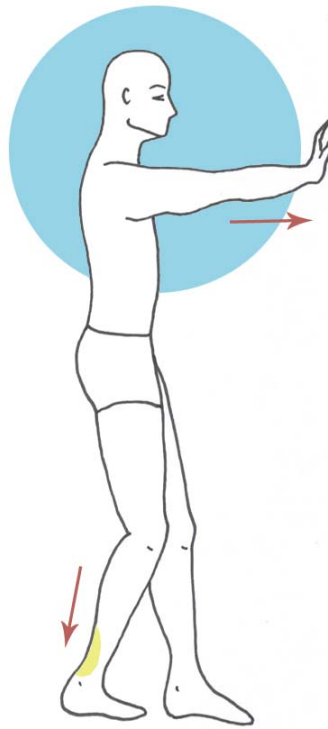
Apoye los brazos estirados en una pared.

De un paso atrás con el pie lesionado.

Deje caer el peso hacia delante. Notará el estiramiento en el gemelo de atrás.

Mantener 15 segundos y repetir 3-4 veces.

### ESTIRAMIENTO DEL SÓLEO



Apoye los brazos estirados en una pared.

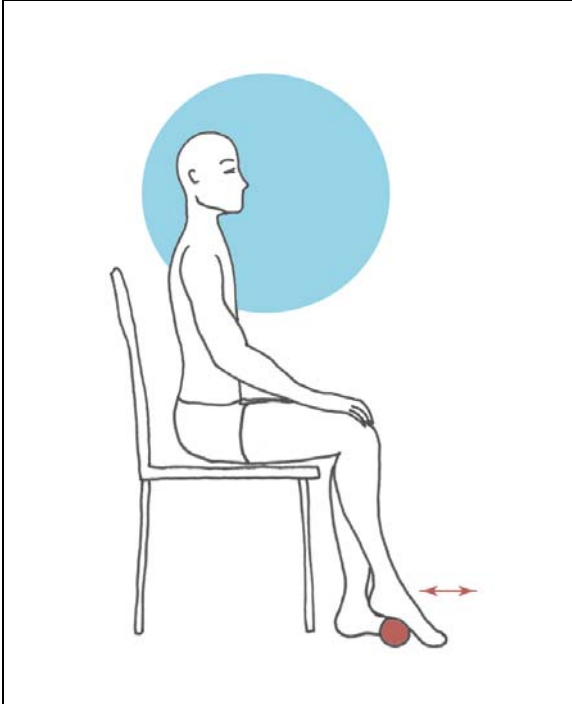
De un paso atrás con el pie lesionado.

Estire la rodilla delantera y flexione la trasera. Notará el estiramiento en la parte baja de la pierna trasera cerca del pie (estiramiento del sóleo)

Mantener 15 segundos y repetir 3-4 veces.

## EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE LA FASCITIS PLANTAR

### RODAR PELOTA DE TENIS BAJO EL PIE SENTADO



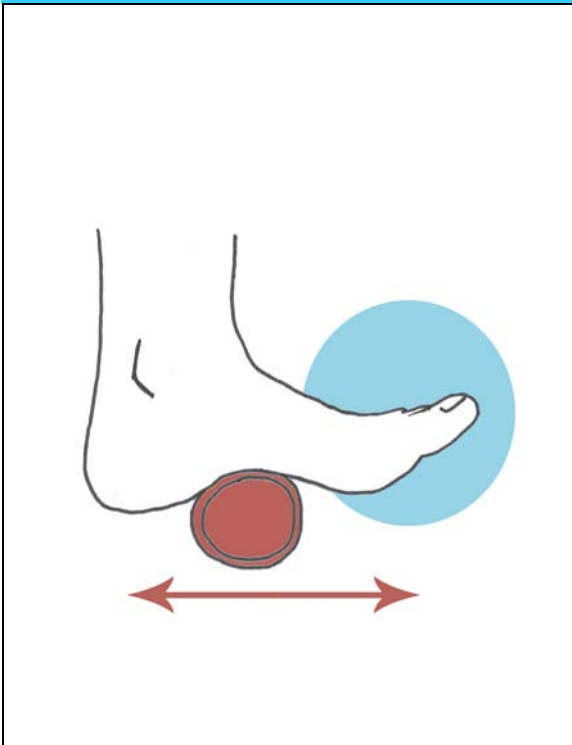
Sentado en una silla, coloque una pelota de tenis bajo el pie lesionado.

Ruede la pelota realizando movimientos longitudinales desde el talón hasta los dedos.

Aumente y disminuya la presión para masajear la fascia plantar.

Duración: 2-3 minutos  
Repetir varias veces al día

### RODAR BOTELLA FRÍA BAJO EL PIE



Sentado en una silla, coloque una botella de agua fría o congelada bajo el pie lesionado.

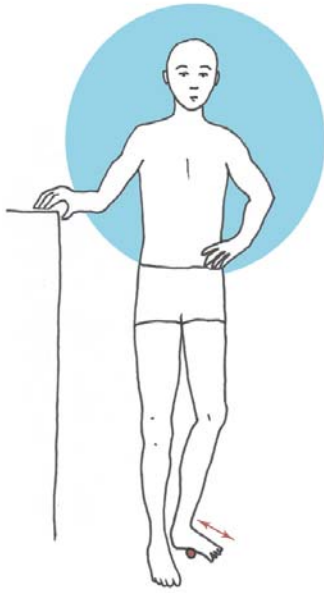
Ruede la botella realizando movimientos longitudinales desde el talón hasta los dedos.

Cuanto más fría esté la botella mayor será el efecto antiinflamatorio.

Si no aguanta el frío puede usar un calcetín.

Duración: 2-3 minutos  
Repetir varias veces al día

RODAR PELOTA DE GOMA BAJO EL PIE (AVANZADO)



De pie, apoye el pie sobre una pelota pequeña de goma.



Haga pases longitudinales por cada una de las partes en que dividimos el pie:

- Parte interna
- Parte central
- Parte externa

Hacer de 8-10 pases por cada parte.



Después haga pases horizontales en la inserción de la fascia en la base de los dedos.

Hacer 8-10 pases



Haga pases en el origen de la fascia con movimientos circulares en el talón en un sentido y en otro.



Para terminar, en su porción media, en el arco plantar, realice movimientos circulares en un sentido y otro.

### PRESIONES LONGITUDINALES CON PULGAR



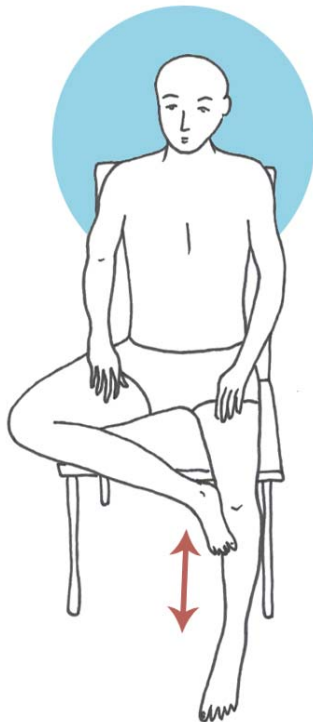
Sentado en una silla cruce la pierna colocando el pie lesionado sobre la rodilla contra lateral.

Con su pulgar, realice presiones longitudinales desde el talón hasta los dedos pasando por las zonas doloridas y aumentando la presión progresivamente.

En los puntos de mayor dolor realice movimientos circulares en ambos sentidos.

Duración: 2-3 minutos  
Repetir varias veces al día

### MASAJES CON LA PIERNA OPUESTA



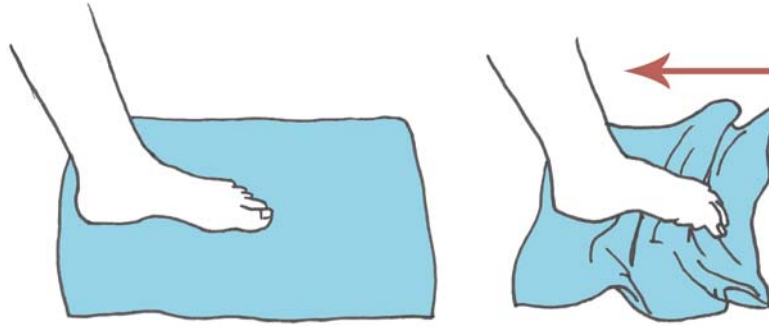
Sentado en una silla, mueva su pie afectado lentamente arriba y abajo sobre la espinilla de la otra pierna, tratando de rodearla con los dedos.

Duración: 2-3 minutos  
Repetir varias veces al día



## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE LA FASCIA PLANTAR

### RECOGER TOALLA CON LOS DEDOS



Sentado en una silla, coloque una toalla estirada en el suelo.

Coloque el pie encima de la toalla y con los dedos intente recogerla acercándola lo más posible hacia el pie.

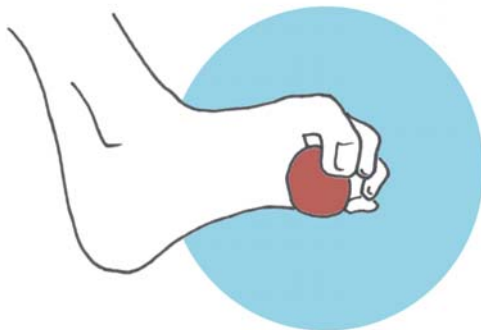
Cuando la toalla esté muy arrugada, vuélvala a estirar.

Otra opción: recoger con el pie canicas del suelo

Realizar 3-6 veces

Repetir varias veces al día

### RECOGER CANICAS CON LOS DEDOS

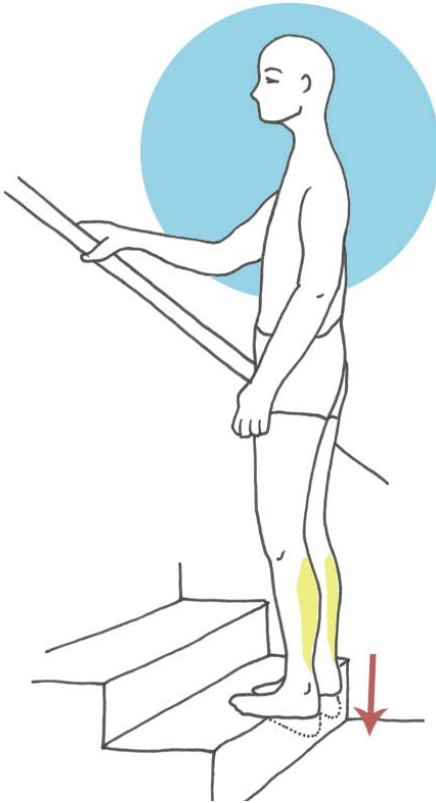


Sentado en una silla, coloque canicas o pequeños objetos por el suelo.

Recoja estos objetos con los dedos y póngalos en una caja.

Repetir varias veces al día

### CONTRACCIÓN DE GEMELO EN EXCÉNTRICO

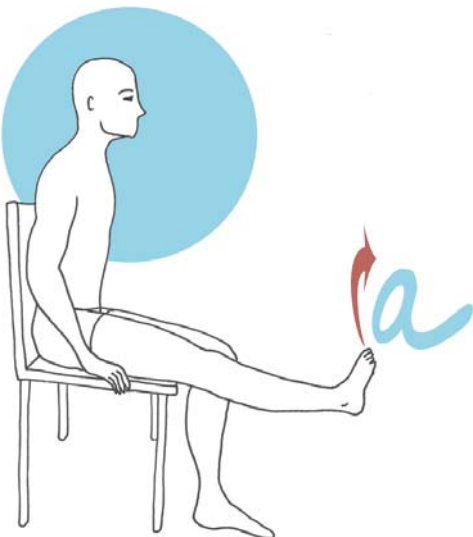


Coloque ambos pies en el borde de un escalón apoyando sólo la parte delantera y los dedos.

Póngase de puntillas y baje los talones lentamente hasta sentir el estiramiento en el gemelo.

Realizar 3-6 veces  
Repetir varias veces al día

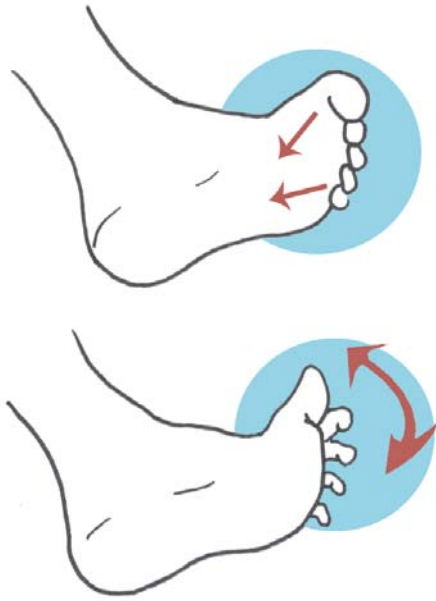
### ALFABETO



Sentado en una silla, escriba en el aire el alfabeto completo con los dedos del pie.

Repetir 3 veces.

### PRESIÓN DE LOS DEDOS



Sentado, apriete los 5 dedos hasta juntarlos.

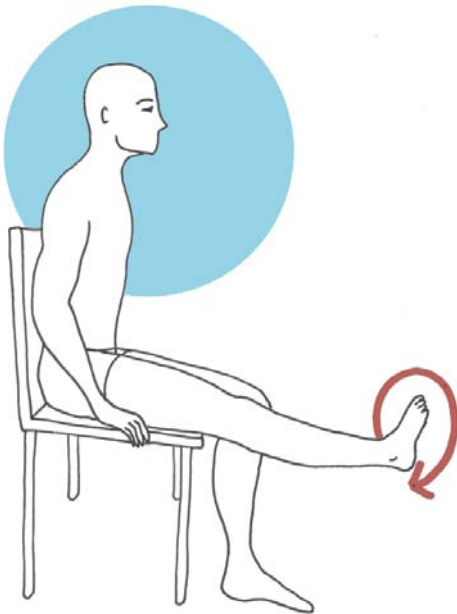
Mantenga 5 segundos y relaje el pie.

Proceda a abrir los dedos de los pies como un abanico,

Mantenga 5 segundos y relaje el pie.

Repita 10 veces con ambos pies, 3 veces al día.

### CÍRCULO DEL TOBILLO



Sentado en el suelo con ambas piernas extendidas, gire el tobillo en círculos utilizando el mayor ángulo posible.

Gire en ambos sentidos.

Repita 3 veces al día.