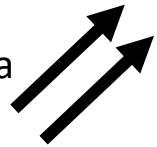




FASCITIS PLANTAR

Realizar los ejercicios sin dolor o con leves molestias, de forma progresiva y con constancia. La mejoría se adquiere de forma lenta.

Las 2 flechas negras les orientarán sobre la dirección de la fuerza



Se trata de ejercicios generales, si su médico le ha realizado cualquier especificación, cumpla siempre las indicaciones de su doctor.

Estiramiento de la fascia plantar

Cruzar la pierna afectada sobre la sana. Coger con la mano la base de los dedos de los pies aplicar una fuerza lenta y progresiva hasta notar tensión en la planta del pie

Mantener la posición 10-15 segundos.

Repeticiones: 10





Estiramiento del tríceps sural (sóleo-gemelo) frente a pared

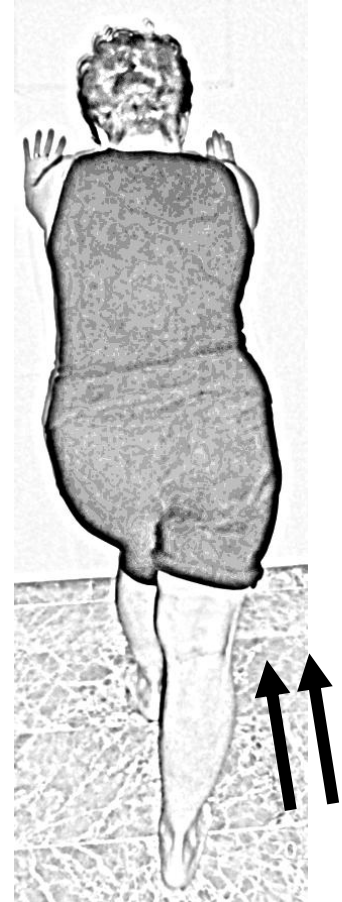
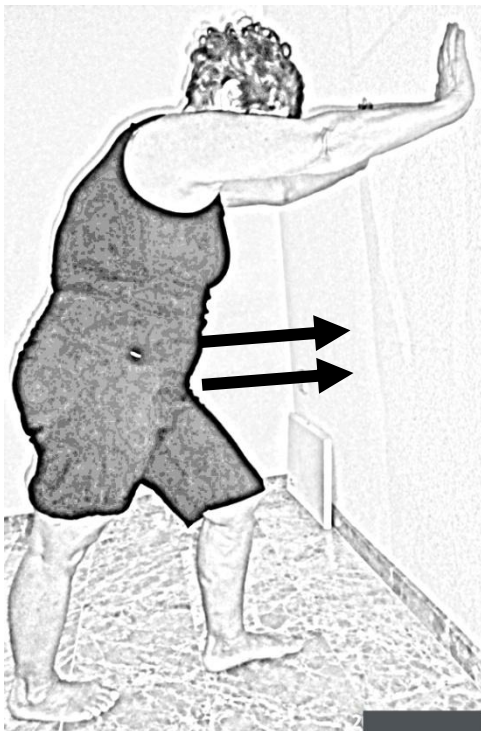
Gemelo. Colocar el pie del lado afectado detrás con la rodilla extendida.

Flexionar los codos, la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra pierna ni despegar el talón del suelo.

Notar tensión en la pantorrilla.

Mantener 20-30 segundos.

Repeticiones: 5



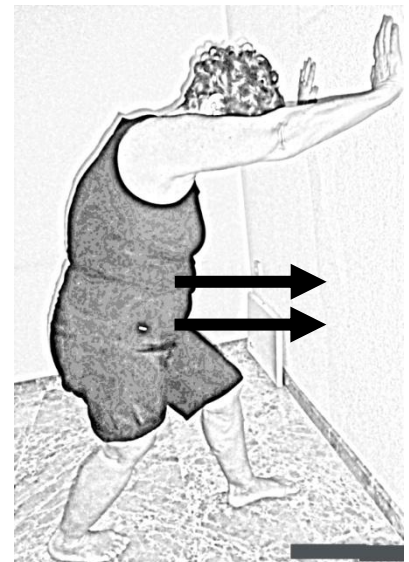
Sóleo. Colocar el pie del lado afectado detrás con la rodilla ligeramente

flexionada. Flexionar los codos, la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra pierna ni despegar el talón del suelo.

Notar tensión en la zona inferior de la pantorrilla.

Mantener 20-30 segundos.

Repeticiones: 5



Fascitis plantar



Estiramiento del gemelo

Colocar la parte anterior del pie del lado afectado en una superficie levemente elevada (escalón, bordillo) con la rodilla extendida. Desplazar el cuerpo hacia delante a medida que notamos tensión en la pantorrilla. Mantener 20-30 segundos.

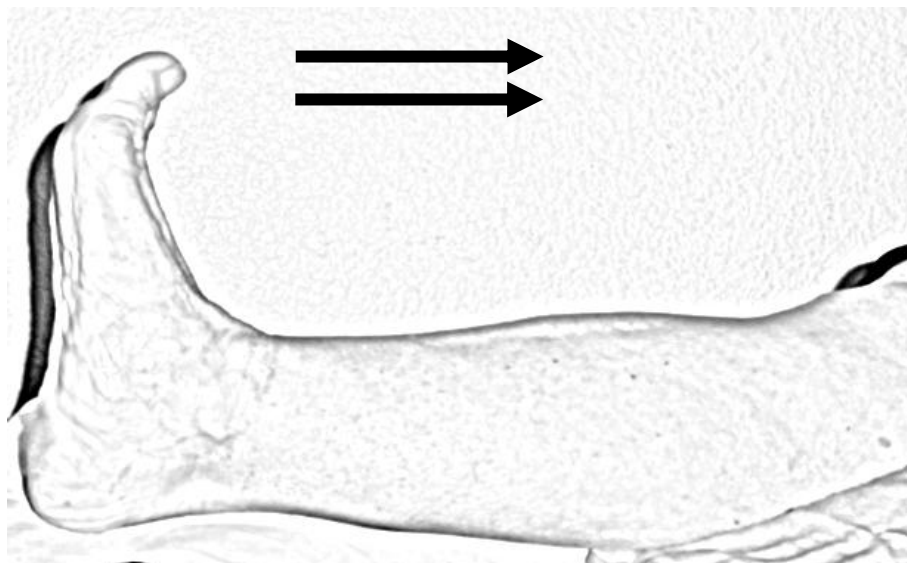
Repeticiones: 5



Ganancia de flexión dorsal

Tumbado, desplazar la punta del pie hacia el sujeto. Mantener la posición 10-15 segundos.

Repeticiones: 10





Automasaje de fascia plantar

Cruzar la pierna afectada sobre la sana, presionar de forma moderada la localización del dolor, masajear la zona en forma de círculos y desplazando lateralmente el pulgar. Masajear 10-15 segundos en varias direcciones. Puede ayudarse de crema.

Repeticiones: 5



Automasaje con crioterapia de fascia plantar

Colocar botella de agua congelada (0,5litros) en el suelo y rodarla con la planta del pie.

5-10 minutos

Repeticiones: 1. Se puede realizar cada 3-4 horas

