



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

- Haga los ejercicios recomendados de forma regular, conviértalo en una rutina más.
- El ejercicio puede provocar molestias.
- Si nota sensación de falta de aire, mareo o malestar, interrumpa los ejercicios.
- Es importante una buena coordinación de la respiración durante la práctica de los ejercicios de fortalecimiento (para ganar fuerza muscular). Se debe inspirar cogiendo aire por la nariz y dirigiendo este aire hacia la base de los pulmones, lo que provocará un ensanchamiento de la parte inferior de la caja torácica. La espiración se realiza soltando el aire mientras se contraen suavemente los abdominales, lo que provocará que el abdomen y las costillas se aplanen. Cuando realice un ejercicio de fortalecimiento el esfuerzo del ejercicio debe coincidir con la espiración.

Puede consultar con su médico siempre que le surjan dudas con su práctica.

ALGUNOS CONSEJOS:

Durante el proceso puede tener días de más dolor, no se desanime ni abandone porque puede formar parte de la evolución del proceso.

Anímese y haga ejercicio físico de forma regular. Caminar puede ser un buen comienzo. Y recuerde la importancia de una dieta saludable y un peso adecuado.





EJERCICIOS PARA FASCITIS PLANTAR

OBJETIVO:

Los ejercicios recomendados son útiles para mejorar el dolor de la fascitis plantar y de este modo poder caminar mejor y sin dolor.

MATERIAL NECESARIO:

Toalla, pelota, botella o similar.

RECOMENDACIONES:

Al terminar puede poner frío local en la planta del pie (compresa, un congelado, etc.) alrededor de 10 minutos, interponiendo una sábana o toalla para que el frío no contacte directamente con la piel y así no quemarse.

PAUTA:

Ejercicios de estiramiento: Realice mínimo 4 repeticiones de cada ejercicio manteniendo la postura durante 15-20 segundos en cada repetición. Se aconseja realizarlos mínimo 5 días a la semana.

Ejercicios de fortalecimiento: Realice 3 series de 10 repeticiones cada una. Descanse un minuto entre serie y serie. Mantenga la tensión muscular 5 segundos y descanse 5 segundos. Realice los ejercicios mínimo 3 veces por semana con al menos 1 día de descanso entre ellos.

ESTIRAMIENTOS



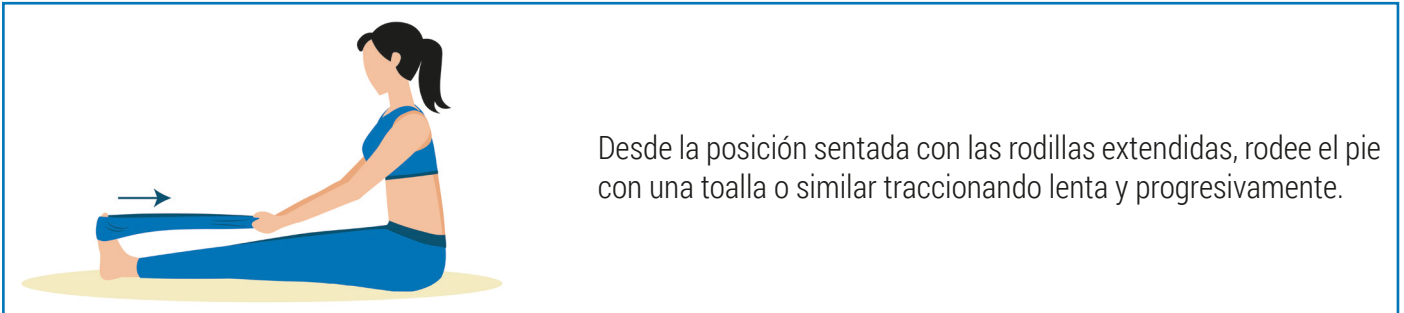
1. Estiramiento manual de la fascia

Apoye el talón sobre la rodilla contraria, lleve la punta del pie hacia usted de forma lenta y progresiva.

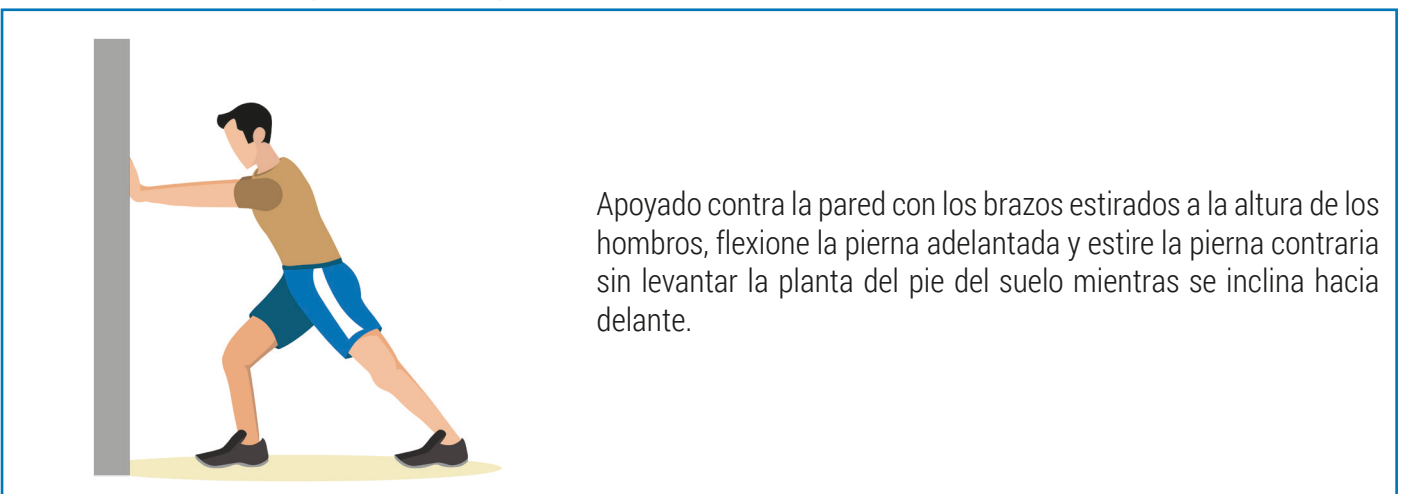




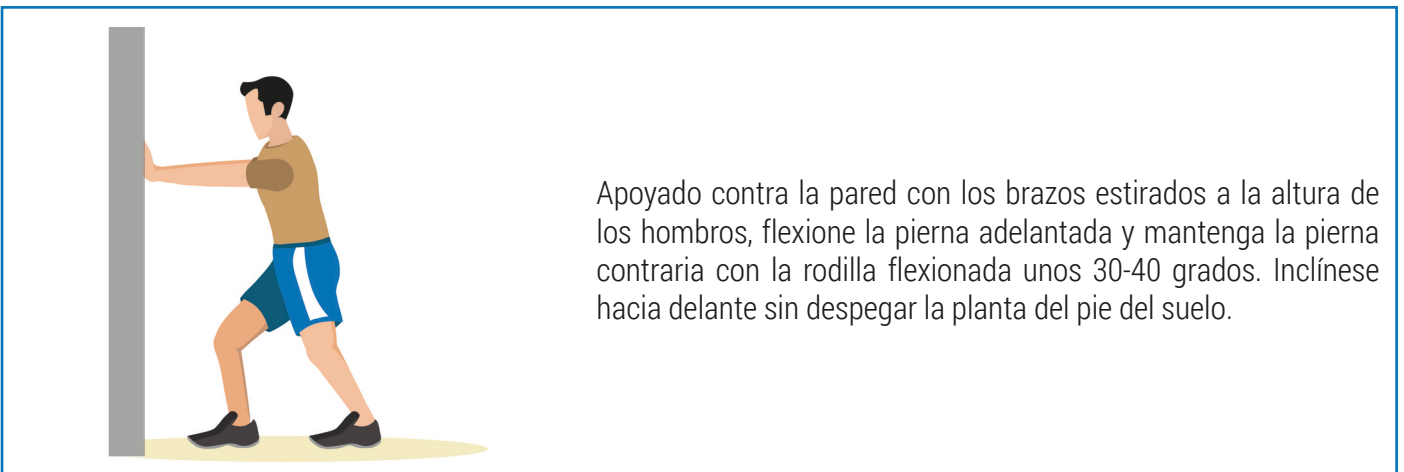
2. Estiramiento de la fascia y tríceps sural con toalla



3. Estiramiento de tríceps sural en la pared

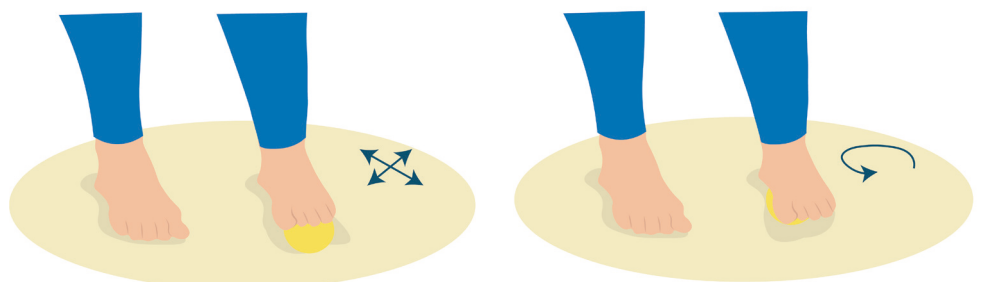


4. Estiramiento del músculo sóleo en la pared



5. Ejercicios con pelota

Pise una pelota o similar (tamaño pelota de tenis) y deslícela de delante a atrás, lateralmente y haciendo círculos durante 1 minuto.





6. Ejercicios con botella fría

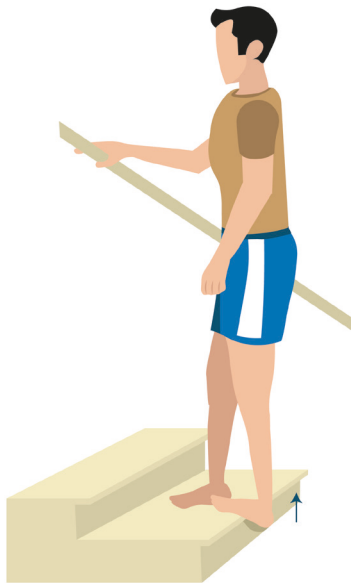


Pise una botella o lata fría y deslícela de delante a atrás durante 1 minuto.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

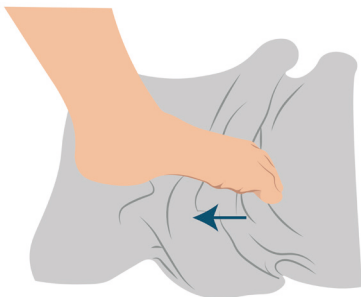


7. Fortalecimiento del tríceps sural



Apoyando la parte media y anterior del pie en el borde de un escalón, deje que el talón descienda lentamente y después vuelva a la posición inicial.

8. Fortalecimiento de los músculos de la planta del pie



Coloque una toalla sobre el suelo y flexione los dedos del pie intentando agarrarla.



CALENDARIO DE CUMPLIMENTACIÓN

- Anote un signo + cada día que complete el ejercicio sin dolor y con buenas sensaciones.
- Anote un signo – si no ha podido finalizar el ejercicio o si ha sentido dolor durante su realización.
- Deje la casilla en blanco si ese día no ha iniciado el ejercicio.
- Si ha de realizar los ejercicios varias veces al día, añada tantos signos como veces al día los haga.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEM. 1							
SEM. 2							
SEM. 3							
SEM. 4							
SEM. 5							
SEM. 6							
SEM. 7							
SEM. 8							
SEM. 9							
SEM. 10							
SEM. 11							
SEM. 12							



BIBLIOGRAFÍA

- Stephenson K, Saltzman CL, Brent Brotzman S. Lesiones del pie y del tobillo. En: Brent Brotzman, Wilk KE, ed. Rehabilitación ortopédica clínica. 2ª ed. Madrid: Elsevier España; 2005. P. 357-424.
- Tenforde AS, Yin A, Hunt KJ. Foot and ankle injuries in runners. Phys Med Rehabil Clin N Am 27. 2016; 121-127

AUTORES

- Miguel Ángel Ortuño Cortés. Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital de Sagunto
- Genoveva Sánchez-Ponce. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Arnau de Vilanova-Llíria. Valencia.

EDICIÓN: 2021

ISBN: 978-84-09-33630-2