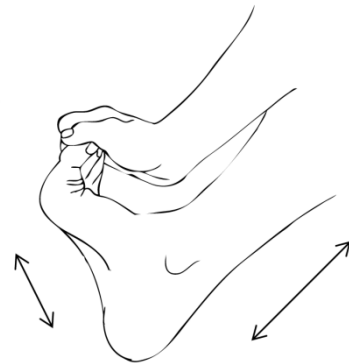
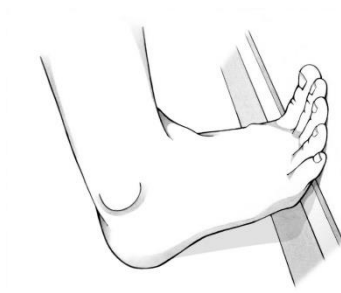


ENFERMEDAD DE SEVER.

Desde Bodyconfort se recomienda ponerse en manos de un especialista para hacer un correcto diagnóstico y terapia correspondiente.

1) Deberíamos de hacer reposo relativo, disminuyendo la intensidad y carga de entrenamiento o actividades de menos carga así como nadar, bicicleta, elíptica...Evitando cualquier actividad que implique impacto en el talón.

2) Estiramientos (15 segundos cada pierna)



3) Trabajo excéntrico de gemelos (Subirse a una plataforma, ponerse de puntillas trabajando con los dos gemelos y al bajar, ir muy poco a poco, solo sobre una pierna (la lesionada) provocando al final un estiramiento del gemelo, al subir flexionar rodilla y subir con las dos piernas apoyadas):



4) Aplicación de hielo en la zona. Después de la actividad deportiva o laboral. Protegiendo la piel. A ser posible 15 minutos 3 veces al día.

5) Evitar la obesidad controlando la alimentación de nuestros hijos y comprar zapatos adecuados al niño y de buena calidad, con buen contrafuerte en la parte trasera, y suela con cierto grado de flexibilidad y amortiguación.