

FASCITIS PLANTAR.

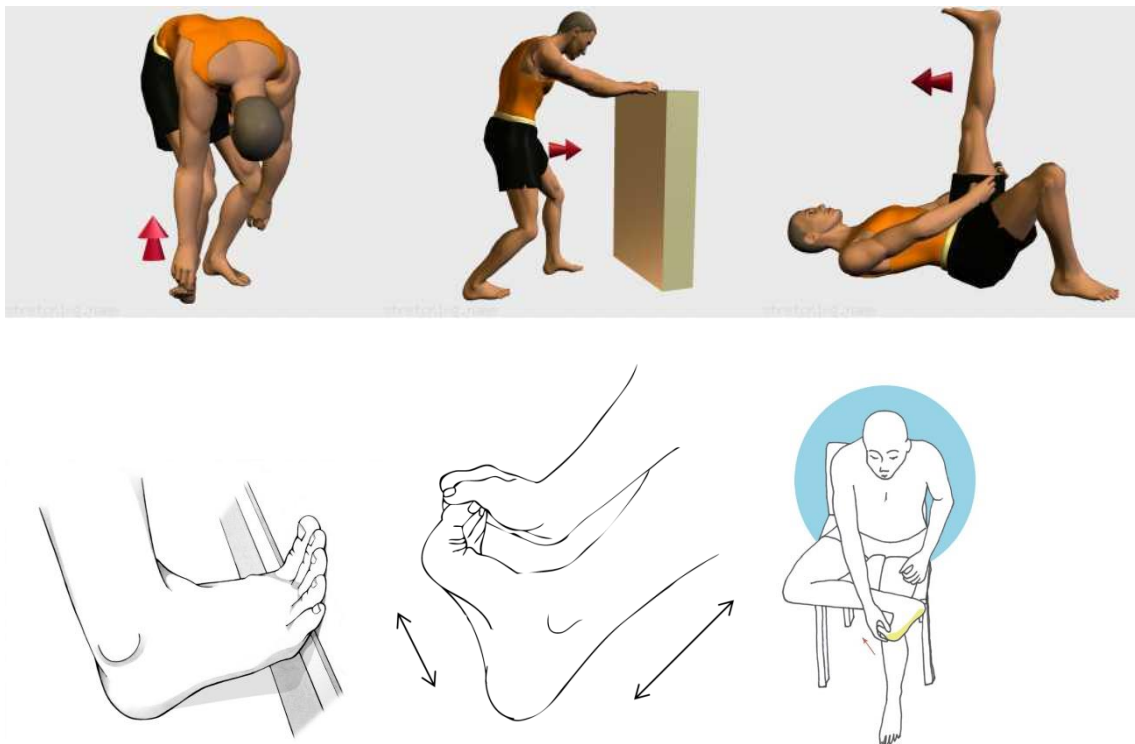
No todo el dolor en la planta del pie es una fascitis, y puedes tratar con estos ejercicios esa falsa fascitis plantar. Desde Bodyconfort se recomienda ponerse en manos de un especialista para hacer un correcto diagnóstico y terapia correspondiente.

Aconsejamos hacer los ejercicios con asiduidad y una vez desaparezca el dolor mantener los ejercicios unas semanas más para prevenir la recaída de la lesión. No debe de empezar a correr durante cuatro semanas y pueda caminar 10km sin dolor durante la caminata o sin que este se manifieste a las 24 después.

Si ha de utilizar calzado de vestir utilice una plantilla de gel. Los ejercicios pueden hacerse con un dolor leve, pero si el dolor empeora, no seguir con los ejercicios.

En caso de tener un diagnóstico de fascitis plantar recomendamos el siguiente protocolo:

- 1) Buscar la causa. Generalmente relacionada al calzado, superficies duras de entrenamiento, repetición del gesto y al peso.
- 2) Deberíamos de hacer reposo relativo, disminuyendo la intensidad y carga de entrenamiento o actividades de menos carga así como nadar, bicicleta, elíptica...
- 3) Estiramientos (15 segundos cada pierna)



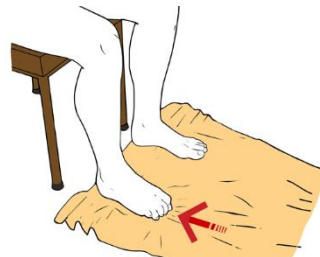
4) Auto masaje con botella rugosa y fría (botella de anís en el congelador) y automasaje planta del pie.



5) 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):



6) Sentado en una silla con el pie sobre una toalla. Enrolla los dedos de los pies para agarrar y arrugar la toalla hacia ti. No mueva su muslo o rodilla para mover la toalla. Para hacer el ejercicio más difícil, coloque un peso en el extremo de la toalla.



7) Aplicación de hielo en la zona. Después de la actividad deportiva o laboral. Protegiendo la piel.