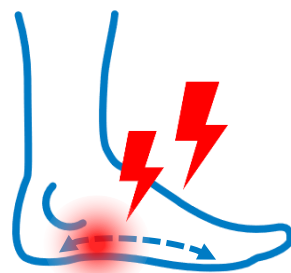


INFORMACIÓN E EXERCICIOS PARA PACIENTES CON FASCITE PLANTAR

Que é a fascite plantar?

- É a **inflamación** dunha membrana fibrosa que temos na planta dos pés chamada **fascia plantar**.
- A fascia plantar serve para **manter o arco** do pé e para **amortecer os impactos** cando camiñamos.



Por que se produce?

- A principal causa é **mecánica**, é dicir, inflámase por **microtraumatismos repetidos** como camiñar, saltar, correr, pisar mal, etc.
- A presenza na radiografía de **esporón calcáneo** non ten repercusión no diagnóstico nin no tratamento.
- Tamén hai outros **factores de risco**:



Idade 40-60 anos



Calzado inadecuado



Acurtamento do Aquiles



Estar moito tempo de pé



Obesidade IMC > 30



Superficies irregulares



Pé plano ou cavo



Movementos repetitivos

Recomendacións xerais

- É o **MÁIS IMPORTANTE**
- Unha **dieta saudable** e **baixar de peso** axuda a reducir a dor

Control do
PESO



- Polo menos **30 min ó día**
- **AERÓBICO**, é dicir, non pode causar fatiga.
- Camiñar, nadar, bicicleta...

Exercicio físico
REGULAR



- Se precisa, tome algún calmante.
- Consulte a pauta do seu médico.

Analxesia



Exercicios recomendados

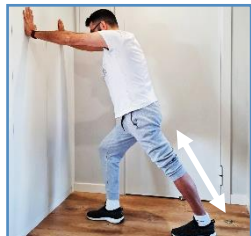
EXERCICIOS DE **ALONGAMENTO**: 3 veces ó día tódolos días.

Alongamento da fascia



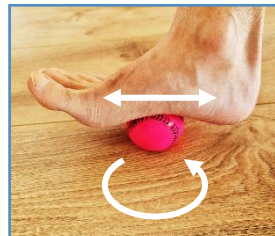
- Flexione os dedos dos pés cara arriba.
- Aguante 30 seg.
- Tamén pode empregar unha toalla para tirar.

Alongamento do Aquiles



- Poña as mans contra a parede
- Deslice o pé cara atrás coa perna estirada sen levantar o talón.
- Aguante 30 seg.

Pelota



- Pise unha pelota
- Deslícea adiante, atrás e facendo círculos.
- Durante 1 minuto

Botella fría



- Pise unha botella de auga fría.
- Deslícea adiante e atrás.
- Durante 1 minuto

EXERCICIOS DE **FORTALECEMENTO**: 1 vez ó día en días alternos.

Fortalecemento do tríceps sural



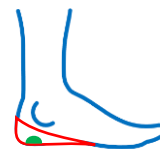
- Poña a parte dianteira do pé no bordo dun chanzo.
- Intente levantarse sobre a punta dos pes.

Fortalecemento dos músculos do pé



- Poña unha toalla no chan.
- Intente engurrarla co pé 10 veces.
- Repita este exercicio 3 veces.

O uso dunha **calcañeira de silicona** ou dunha **soleta á medida** pode axudar na recuperación.



Máis información sobre os **baños de contraste**:



Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar e ampliar máis información na web www.ferrol.sergas.gal

