

## INFORMACIÓN Y EJERCICIOS PARA PACIENTES CON FASCITIS PLANTAR

### ¿Que es la fascitis plantar?

- Es la **inflamación** de una membrana fibrosa que tenemos en la planta de los pies llamada **fascia**.
- La fascia plantar sirve para **mantener el arco** del pie y para **amortiguar los impactos** cuando caminamos.



### ¿Por que se produce?

- La principal causa es **mecánica**, es decir, se inflama por **microtraumatismos repetidos** como caminar, saltar, correr, pisar mal, etc.
- La presencia en la radiografía de **espolón calcáneo** no tiene repercusión en el diagnóstico ni en el tratamiento.
- También hay otros **factores de riesgo**:



Edad 40-60 años



Calzado inadecuado



Acortamiento del Aquiles



Estar mucho tiempo de pie



Obesidad IMC > 30



Superficies irregulares



Pie plano o cavo



Movimientos repetitivos

### Recomendaciones generales

- Lo **MÁS IMPORTANTE**
- Una **dieta saludable** y **bajar de peso** ayuda a reducir el dolor.

Control del  
**PESO**



- Al menos **30 min al día**
- **AERÓBICO**, es decir, no puede causar fatiga.
- Caminar, nadar, bicicleta...

Ejercicio físico  
**REGULAR**



- Si precisa, tome algún calmante.
- Consulte la pauta con su médico.

Analgesia



## Ejercicios recomendados

EJERCICIOS DE **ESTIRAMIENTO**: 3 veces al día todos los días.

### Estiramiento de la fascia



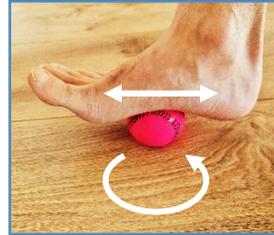
- Flexione los dedos cara arriba.
- Aguante 30 seg.
- También puede emplear una toalla para tirar.

### Estiramiento del Aquiles



- Ponga las manos contra la pared.
- Deslice el pie hacia atrás con la pierna estirada sin levantar el talón.
- Aguante 30 seg.

### Pelota



- Pise una pelota.
- Deslícela adelante, atrás y haciendo círculos.
- Durante 1 minuto

### Botella fría



- Pise una botella de agua fría.
- Deslícela adelante y atrás.
- Durante 1 minuto

EJERCICIOS DE **FORTALECIMIENTO**: 1 vez al día en días alternos.

### Fortalecimiento del tríceps sural



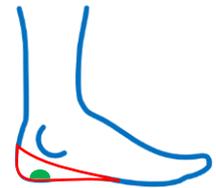
- Ponga la parte delantera del pie en el borde de un escalón.
- Intente levantarse sobre la punta de los pies.

### Fortalecimiento de los músculos del pie



- Ponga una toalla en el suelo.
- Intente arrugarla con el pie 10 veces.
- Repita este ejercicio 3 veces.

El uso de una **talonera de silicona** o de una **plantilla a medida** puede ayudar en la recuperación.



i

Más información sobre los **baños de contraste**:



Deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar y ampliar más información en la web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)



Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología  
**Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol**