



## FASCITIS PLANTAR

### ¿QUE ES LA FASCITIS PLANTAR?

La fascitis plantar es una banda de tejido -muy parecida a un tendón-en la planta del pie. Comienza en el talón y va a lo largo del pie. Actúa como una banda de caucho entre el talón y el hueso del metatarso para formar el arco del pie. Una capa de grasa del talón cubre la fascia plantar para ayudar a absorber la fuerza del golpe generado al caminar. La lesión en la fascia plantar puede causar dolor en el talón y en la planta del pie.

A medida que la persona envejece la fascia plantar pierde su elasticidad y se convierte mas como en una cuerda que no se estira muy bien. La capa de grasa en el talón se vuelve más delgada y no puede absorber tanto la fuerza generada al caminar. La fuerza adicional lesiona la fascia plantar, lo cual puede hacer que esta se hinche rasgue o forme moretones.

### ¿COMO IDENTIFICAR LA FASCITIS PLANTAR?

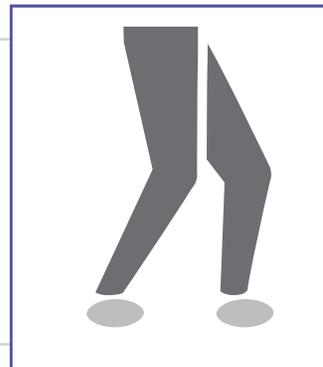
Inicialmente se debe identificar el dolor que es esta presentando, cuando se está presentando, cuando ocurre y hace cuanto si el dolor en el talón se presenta cuando se para en la mañana puede estar presentando fascitis plantar. La mayoría de las personas con fascitis plantar describen el dolor como una navaja o un alfiler que esta punzando la parte inferior del pie. Después de haber estado de pie por un rato, el dolor se transforma en dolor sordo, si se sienta por cualquier cantidad de tiempo, el dolor agudo regresa cuando se para nuevamente.

## PLAN DE EJERCICIOS PARA DISMINUIR EL DOLOR DE LA FASCITIS PLANTAR

Los ejercicios con su pie son importantes se recomienda realizarlos en la mañana al levantarse y en la noche antes de acostarse.

### ESTIRAMIENTO DE LA FASCIA PLANTAR:

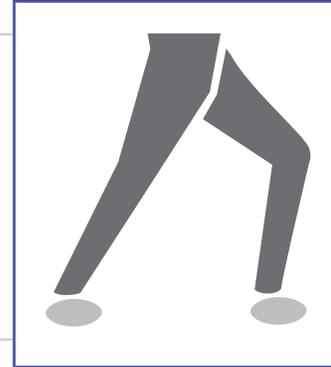
Para hacer este ejercicio parece derecho con sus manos contra la pared y la pierna lesionada ligeramente atrás de la otra pierna, manteniendo los talones constantemente en el piso lentamente doble lentamente las rodillas. Usted deberá sentir el estiramiento en la parte baja de su pierna. Mantenga este estiramiento durante 10 a 15 segundos. Repita el estiramiento de 6 a 8 veces.



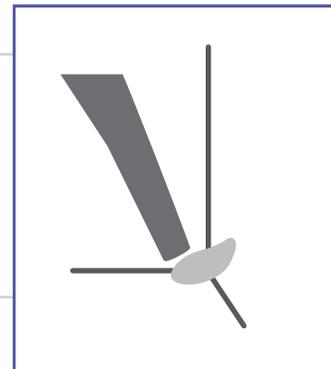


### ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA:

Parece son sus manos contra la pared y su pierna lesionada detrás de la otra pierna con su pierna lesionada estirada su talón plano contra el piso y su pie apuntando derecho incline se hacia adelante lentamente doblando la otra pierna. Usted deberá sentir el estiramiento en la mitad de su pantorrilla. Mantenga este estiramiento durante 10 a 15 segundos, repita el estiramiento de 6 a 8 veces.



Usted también puede fortalecer los músculos de su pierna parándose sobre la eminencia metatarsiana al borde de un escalón y empinándose lo más que pueda sobre los dedos de los pies, descansen cada vez que levante los pies y los baje deje que su talón descienda un poquito más abajo del borde del escalón.



También es útil estirar el pie agarrando una toalla con los dedos de los pies como si fuera a recoger la toalla con los pies como si fuera a recoger la toalla con los pies. Repita este ejercicio varias veces al día.

