

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECUPERARME DE UNA FASCITIS PLANTAR?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

## 2 CONCEPTOS SOBRE LA FASCITIS PLANTAR

1. Es el dolor agudo y punzante en la base del talón del pie.
2. Suele manifestarse al levantarse de la cama por la mañana o al caminar luego de estar sentado por un tiempo prolongado.

### RECOMENDACIONES KINÉSICAS, ALGUNAS MEDIDAS QUE SON DE GRAN AYUDA:

- Evitar el sobrepeso.
- No permanecer de pie durante largos períodos de tiempo.
- Utilizar zapatos con suela que amortigüen el impacto al caminar.
- Realizar los ejercicios indicados por el kinesiólogo. Si siente dolor, suspenderlos y consultar al profesional.

**La recuperación necesita de su intensa participación. Las últimas tendencias en el campo de la rehabilitación muestran grandes diferencias (mayor alivio, acortamiento de los tiempos de recuperación) en las personas que participan del tratamiento, siguiendo las indicaciones en tiempo y forma. Es decir, la cantidad de repeticiones y el modo preciso de realizar los ejercicios.**

### EJERCICIOS INDICADOS PARA LA FASCITIS PLANTAR



1. ROLAR UNA PELOTA PEQUEÑA POR LA PLANTA DEL PIE EN FORMA LENTA, COMPRIMIENDO SUAVEMENTE.



2. ROLAR UNA BOTELLA DE PLÁSTICO QUE CONTENGA MITAD HIELO Y MITAD AGUA NATURAL.



3. MASAJEAR CON AMBAS MANOS LA PLANTA DEL PIE EVITANDO PROVOCAR DOLOR.



4. CON UNA MANO FIJAR EL TALÓN Y CON LA OTRA TRACCIONAR LOS DEDOS DURANTE 10 SEGUNDOS



5. COLOCAR LA PIERNA ARRIBA DE UN BANCO Y ENLAZAR EL PIE CON UN CINTURÓN. TRACCIONAR CON FUERZA DE BRAZOS EL PIE HACIA LA CARA Y MANTENER 30 SEGUNDOS.



6. COLOCAR EL PIE AFECTADO ATRÁS Y FLEXIONAR LA RODILLA CONTRARIA POR 30 SEGUNDOS.



7. LLEVAR EL PIE AFECTADO HACIA DELANTE Y APOYAR LA PUNTA EN LA PARED DURANTE 30 SEGUNDOS.

NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ: .....

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA REPETIR LOS EJERCICIOS? .....

## Notas/Indicaciones complementarias

---

---

---

---

---

---

---