

## FASCITIS PLANTAR

Hay muchas causas potenciales de dolor en el área del talón, pero la gran mayoría de casos se deben a la irritación de la inserción (zona donde el tendón se pega al hueso) de un tejido fuerte (**fascia plantar**) en el hueso del talón (calcáneo). Este tejido soporta el arco del pie y cuando su inserción se inflama, puede desarrollarse una patología crónica, dolorosa e invalidante. Este cuadro, denominado fascitis plantar, constituye una de las causas más frecuentes de dolor en el pie.

La fascia plantar es un tejido fibroso grueso y tenso situado en la planta del pie que se inserta en el hueso del talón y se despliega hacia delante para anclarse en la base de los dedos. Su sobrecarga puede provocar desgarros en su inserción posterior con inflamación de los tejidos que la rodean incluyendo el hueso. Esto puede originar la aparición de un "espolón", que aparece en aproximadamente el 50% de los casos. El espolón **es un fenómeno secundario y no el origen del dolor**.

El **síntoma** primario de la fascitis plantar es el **dolor** localizado específicamente en el área de carga de peso del talón. Comúnmente es más severo durante los primeros pasos al levantarse de la cama, disminuye en cierta medida con la actividad por la distensión de la fascia, y reaparece de nuevo tras un periodo de descanso. Rara vez hay inflamación visible, enrojecimiento, u otros cambios aparentes en la piel. Es frecuente entre personas que practican deportes, individuos con sobrepeso, personas con arco elevado o pie plano, y a menudo son mujeres con pies largos y estrechos.

El **masaje** con hielo, preferiblemente un par de veces al día o al menos una vez al final del día. Se puede llenar una pequeña botella de plástico con agua y congelarla. Hacer rodar el talón y el arco del pie sobre la botella durante unos 20 minutos proporciona masaje, estiramiento y frío.

Los **ejercicios** de estiramiento de la fascia plantar y del tendón de Aquiles y músculos de la pantorrilla son beneficiosos en la mayoría de los casos, y especialmente en gente con tendones de Aquiles tensos que parecen especialmente susceptibles a esta condición.

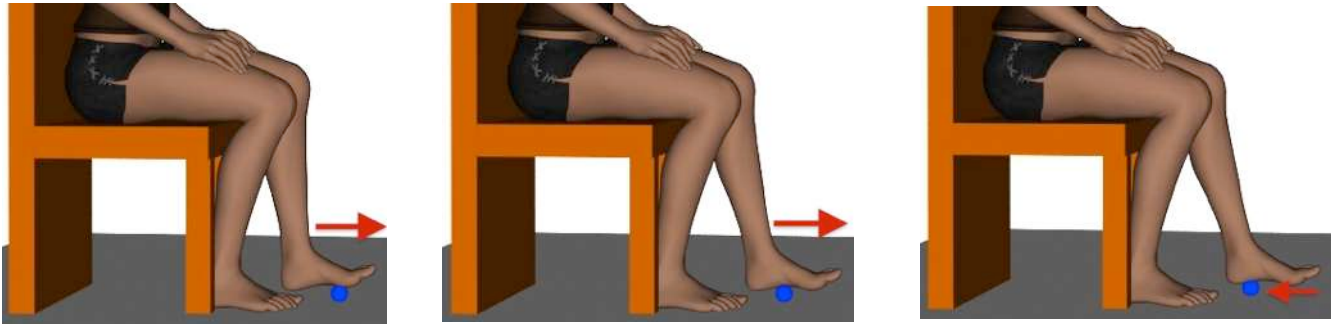
Algunos ejercicios recomendables son los siguientes. Se recomienda realizar 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio al día:

**Ejercicio 1:** nos situamos con el pie lesionado sobre la rodilla contra lateral, cogiendo la base de los dedos con la mano, y estirando de ellos hacia atrás, hacia la espinilla, hasta notar que el arco de la planta del pie se tensa, entonces mantenemos 15 segundos. Descansamos y repetimos.

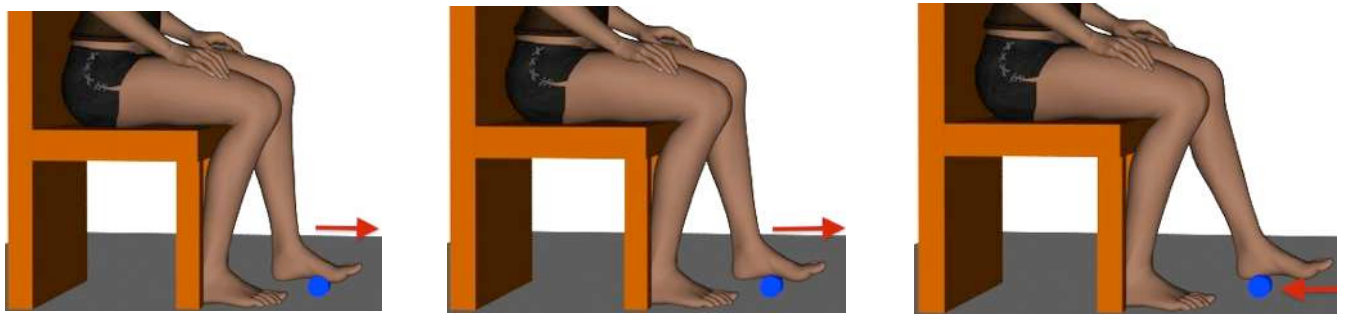


## FASCITIS PLANTAR

**Ejercicio 2:** con una pelota de golf o pelota pequeña de goma dura (de esas que botan tanto), situarla en la planta del pie, y hacerla rodar por todo el arco del pie en ambos pies, con cuidado de no presionar en exceso la zona, y mantendremos especial cuidado en el centro del talón.



**Ejercicio 3:** con un bote o lata, hacerlo rodar por todo el arco del pie. También se puede utilizar una botella congelada (aplicando frío a la vez que se hacen los ejercicios)



**Ejercicio 4:** Coloque una toalla en frente de usted. Con los dedos del pie afecto agarrar la toalla intentando traerla hacia usted. Aumente la resistencia con un peso en el extremo de la toalla. Haga varias repeticiones con descansos entre ellas.



## FASCITIS PLANTAR

**Ejercicio 5:** Masajear con los dedos el arco longitudinal del pie, de forma circular, sobretodo encima del punto doloroso principal. Repetir 3-4 veces al día.



**Ejercicio 6:** Masajes con la pierna opuesta: mueva su pie doloroso lentamente arriba y abajo sobre la espinilla de la otra pierna, tratando de rodearla con los dedos.



**Ejercicio 7:** Estiramientos:  
Ponerse a cierta distancia de una mesa apoyando las manos sobre la misma, flexionando una rodilla y con la otra estirada. Lentamente inclínese hacia la mesa, presionando hacia delante hasta que sienta una tensión moderada en los músculos de la pantorrilla de la pierna estirada. Mantenga esta posición durante 15 segundos. Con ambos talones en el suelo, doble la rodilla de la pierna recta hasta sentir una tensión moderada en el tendón de Aquiles y mantenga esta posición otros 15 segundos.

