

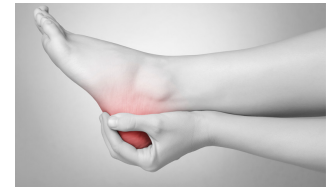


Orthopediatria
ORTOPEDIA PEDIÁTRICA AVANZADA

Fascitis plantar

¿Qué es?

En la planta del pie tenemos una capa de tejido conectivo que va desde el hueso del talón (calcáneo) hasta la parte anterior de nuestro pie, denominada **fascia plantar**. Esta lámina de tejido conectivo puede irritarse e inflamarse (**fascitis**) provocando dolor.



La fascitis plantar causa un dolor punzante que suele aparecer al dar los primeros pasos por la mañana. Según se va caminando, el dolor disminuye, pero posteriormente tras un periodo largo de pie o al incorporarse, puede volver a aparecer. La fascitis plantar es más frecuente entre corredores aunque también pueden padecerla practicantes de otros deportes así como los que utilizan calzado con soporte inadecuado (p. ej. chanclas)

¿Qué hacer para tratarlo?

1. Masajes con frío

Colocamos una botella/lata congelada en el suelo. Estando de pie, apoyar el pie sobre la lata y, aplicando presión, rodarla de adelante hacia atrás con los dedos extendidos durante 10-15 repeticiones.



2. Masaje para fascitis con pelota

Colocamos una pelota de dureza media (pelota de tenis) en el suelo. Igual que con el ejercicio anterior, hacemos presión y se rueda de adelante hacia atrás con los dedos extendidos haciendo 10-15 repeticiones.



3. Arrugar una toalla con los dedos

Colocar una toalla en el suelo y, usando los dedos de los pies, arrugarla, extender de nuevo la toalla y repetir el ejercicio unas 10-15 veces.

