

Ejercicios de estiramiento



Párate en el extremo de un escalón con la punta del pie de forma firme y baja lentamente los talones hacia el piso sin doblar las rodillas, dejando que se eleven de forma natural los dedos. Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente hasta la línea recta sin realizar puntas. Realiza 10 ejercicios 3 veces

al día

Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás recta, apoya los talones firmemente sin despegarlos mientras deslizas el cuerpo hacia delante. Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente. Realiza 10 ejercicios 3 veces al día.



Utilizando una lata fría, ejerce presión firme sobre ella y rueda el pie.

Repite de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.

Coloca tu pie sobre una toalla y trata de arrugarla con los dedos. Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente. Realiza 10 ejercicios 3 veces al día.



Tracciona hacia atrás de los dedos del pie principalmente el primero, estirando la planta del pie. Realiza este ejercicio al inicio con la rodilla doblada y posteriormente estirada.

Si vas a permanecer mucho tiempo sentado, coloca tu pie en un trozo de madera de 2.5 a 5 cm. de altura, o un escalón inclinado. Así mantendrás tus pies en continuo estiramiento.

Congela agua en vasos desechables, rompe la orilla y frota el hielo sobre la planta de los pies y el talón después de los ejercicios 3 veces al día.

El tratamiento especializado suele requerir un panorama multidisciplinario en casos rebeldes.

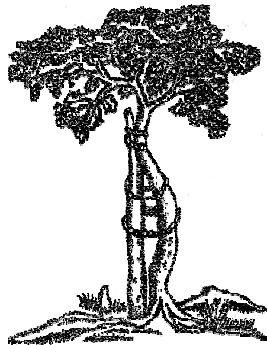
Tu médico ortopedista será el que diagnostique el problema basándose en los síntomas y en ocasiones con la necesidad de un estudio radiológico.

En ocasiones el tratamiento de la fascitis debe complementarse con la toma de antiinflamatorios.

En casos rebeldes puede recurrirse a las infiltraciones (inyecciones de antiinflamatorio) e incluso a la cirugía.

Es muy importante la realización de los ejercicios de estiramiento recomendados e implementarlos posterior de manera regular para el manejo y evitar una recidiva.

Es recomendable el uso de taloneras de gel o plantillas para el acojinamiento del talón.



DR CORDOVA FONSECA JORGE LUIS
ORTOPEDIA
TRAUMATOLOGIA
ARTROSCOPIA
ORTOPEDIA PEDIATRICA

Avenida Primero de Mayo Lote 34, Mz C-34-C,
edificio Luna Parc, consultorio 1210.
Teléfono 58646464, ext 21210, 58818743
Correo: cordovamdos@gmail.com

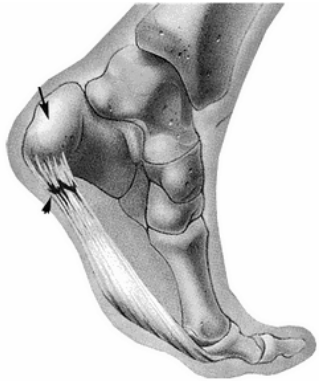
INFORMACION PARA EL PACIENTE

FASCITIS PLANTAR



ORTOPEDIA

Fascitis plantar



Es una inflamación de la fascia plantar, que es una estructura de tejido conjuntivo que se sitúa en la plantar del pie para sostener el arco. Esta afección se caracteriza por dolor en cualquier parte del talón sobre todo en la mañana o después de mantener

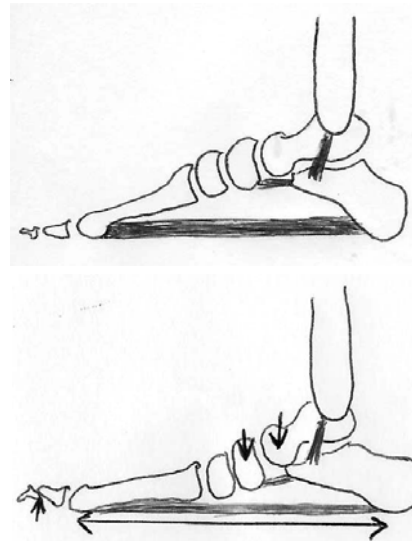
reposo durante algún rato. A veces se asocian espolones calcáneos, que se forman por depósitos de calcio en la inserción de la fascia plantar en el calcáneo, como consecuencia de la inflamación y la excesiva tensión. Hay que tener claro que el espolón no es la causa de la fascitis, sino consecuencia de la misma. No hay que imaginarlo como un elemento rígido que pincha en el pie (imagen frecuente de un espolón), si no como una formación flexible de calcio integrada en la fascia plantar. Lo que duele no es el espolón, sino la fascitis.



Espolón calcáneo. Imagen radiográfica.

POSIBLES CAUSAS

1. Aumento de peso. Donde el sistema musculo ligamentoso del pie resulta insuficiente.
2. Falta de flexibilidad de los músculos de la pierna (gemelos), lo cual multiplica la tensión que tiene que soportar la fascia plantar
3. Cambio o aumento en la actividad deportiva. Por ejemplo correr sobre terreno duro, aumentar repentinamente el entrenamiento...
4. Zapatos muy desgastados o muy rígidos.
5. Pies planos o pies cavos.
6. Atrofia de la almohadilla grasa natural del pie.
7. Síndrome del túnel tarsiano, donde se alteran los nervios y tendones que llegan al pie.
8. Fracturas por estrés en el calcáneo (fisuras en el hueso del talón por sufrimiento del mismo).



TRATAMIENTO

1. Estirar los músculos de la pantorrilla varias veces al día, sobre todo por la mañana y tras pasar largo rato sentado. También es importante estirarlos antes de caminar por tiempo prolongado o realizar deporte.
2. Calor y masaje. Por la mañana, para evitar el dolor agudo en los primeros pasos, es eficaz el aplicarse calor, masajear la planta del pie y estirar los gemelos.
3. Mantener el pie en ángulo de 90º durante el descanso nocturno. Esto es importante, porque si se deja caer el pie por la noche, la fascia plantar comienza su reparación en posición de acortamiento, y al ponerse de pie por la mañana, se rompen esas pequeñas cicatrices que se han formado por la noche y aparece el dolor agudo matutino característico de la fascitis. Esto se consigue elevando las sábanas con un soporte rígido o simplemente evitando que estén tan tirantes.
4. Hielo después de la actividad, durante al menos 10 minutos. Habrá que ponerse hielo todas las noches, sin sobrepasar los 10 minutos de aplicación. Esto reducirá la inflamación.
5. Reposo de la actividad que causó la fascitis en caso de ser producida por el deporte. Asimismo habrá que evitar el estar sentados durante largos periodos.
6. Perder peso. Esta es la medida más difícil de tomar, pero igual de importante.
7. El uso de calzado de tacón de 2 a 4 cm puede reducir de manera importante el dolor