

FASCITIS PLANTAR

Ejercicios relajación y estiramiento fascitis plantar

Masaje para fascitis plantar con hielo



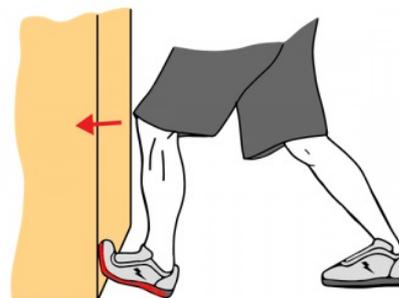
3-4 min. Botella congelada, aplicar un poco de presión y deslizar desde dedos hasta el talón.

Masaje para fascitis plantar con pelota



3-4 min. Aplicar un poco de presión y deslizar desde dedos hasta el talón. Aguantar unos segs en puntos de más dolor.

Estiramiento de la fascia plantar



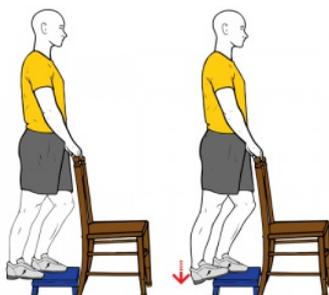
3 Series 20 seg

Estiramiento de gemelo de pie



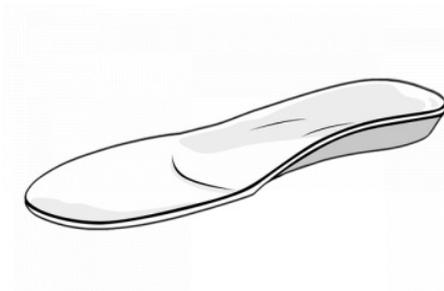
3 Series 20 seg

Estiramiento de gemelos de pie en escalón



3 Series 20 seg

Plantilla ortopédica



Uso del soporte plantar para evitar puntos de sobrecarga.