

## **FASCITIS PLANTAR**

Dolor en la planta del pie, sobre todo, en el talón, que frecuentemente se puede notar en el arco interno del pie, o en la zona del tendón de Aquiles y gemelos.

La causa principal suele ser la inflamación a nivel de la inserción de la fascia plantar en el hueso calcáneo. También puede doler en la misma zona debido a inflamación-irritación de la grasa sub-talar o del propio hueso calcáneo. Esta inflamación puede estar motivada por la alteración en el mecanismo de pisada durante la marcha, deformidades en la extremidad inferior, sobre todo en el pie, sobrecarga en esa zona debido a esfuerzos o práctica deportiva o traumatismos. La fascitis plantar puede estar asociada, o no, a la presencia de un espolón calcáneo, que es el crecimiento de una prominencia ósea debido al exceso de tensión continuada de la fascia plantar.

### **Recomendaciones**

- Evitar el reposo absoluto. Intentar mantener en lo posible el movimiento, siguiendo las recomendaciones.
- Evitar movimientos repetitivos.
- Reposo de la práctica deportiva.
- No realizar movimientos que provoquen dolor notable.
- Evitar coger y trasladar pesos.
- Aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos. Si nota que le duele más, no lo aplique.
- Uso de pomadas antiinflamatorias, si no está contraindicado.
- Uso de la plantilla o soporte plantar para evitar puntos de presión excesiva y equilibrar el mecanismo de la pisada.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor.

Programas de ejercicios de fascia plantar de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg&regionid=9&programaid=59&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>