FASCITIS PLANTAR

AUTOESTIRAMIENTO DE LA FASCIA PLANTAR

Nos sentamos con una pierna cruzada encima de la otra de forma que la parte externa del tobillo de la pierna a estirar contacte con la rodilla de la contraria.

Una mano fija el talón y con la otra tiramos de los dedos hacia la rodilla.

Mantenemos 30 segundos y repetimos 2-3 veces (1).



RECOGER LA TOALLA CON LOS DEDOS

Nos sentamos en una silla y colocamos una toalla extendida bajo la planta del pie dejando fuera el talón. Intentamos recoger la toalla con los dedos trayéndola hacia nosotros, sin que se mueva el talón.

Cuando ya no se pueda recoger más, la volvemos a extender. Repetimos 2-3 veces.



AUTOMASAJE CON PELOTA O BOTELLA CONGELADA

Nos sentamos sin calzado, con el pie afecto apoyado encima de una pelota de tenis.

Hacemos fuerza hacia abajo, presionando la pelota, masajeando toda la planta del pie.

Alternamos movimientos laterales y anteroposteriores durante 2-3 min.

Si estamos en una fase aguda (con mucho dolor), podemos sustituir la pelota por una botella de agua congelada.

Nos sentamos y rodamos el pie por encima de la botella. Podemos ir variando la presión.




EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO ACTIVO DE TOBILLO

FORTALECIMIENTO ISOMÉTRICO EN INVERSIÓN

El movimiento de inversión consiste en llevar el pie hacia dentro y abajo.

Nos sentamos en una silla cerca de una mesa y apoyamos la parte interna del pie contra la pata de la mesa y la presionamos haciendo fuerza hacia dentro y abajo.

Mantenemos la contracción durante 10 segundos y repetimos 10 veces.




FORTALECIMIENTO ISOMÉTRICO EN EVERSIÓN

El movimiento de eversión consiste en llevar el pie hacia fuera y arriba.

Nos sentamos en una silla cerca de una mesa y apoyamos la parte externa del pie contra la pata de la mesa y la presionamos haciendo fuerza hacia fuera y arriba.

Mantenemos la contracción durante 10 segundos y repetimos 10 veces.



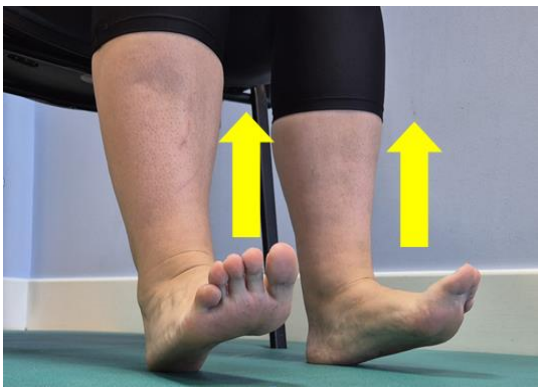


FORTALECIMIENTO EN FLEXIÓN DORSAL

Nos sentamos en una silla apoyando ambas plantas de los pies en el suelo y manteniendo los talones bien apoyados, levantamos los dedos y la parte anterior del pie.

Mantenemos la contracción durante 10 segundos y repetimos 10 veces.





FORTALECIMIENTO EN PUNTILLAS

De pie, buscamos un apoyo estable para no perder el equilibrio y nos ponemos de puntillas manteniendo la posición 10 segundos.

Repetimos 10 veces.



ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

De pie en frente de una pared, con las manos apoyadas en ella. Atrasamos la pierna a estirar y echamos el peso hacia la pierna adelantada sin levantar el talón de la de atrás.

Mantendremos la rodilla de la pierna trasera extendida. Y el pie bien colocado mirando hacia delante.

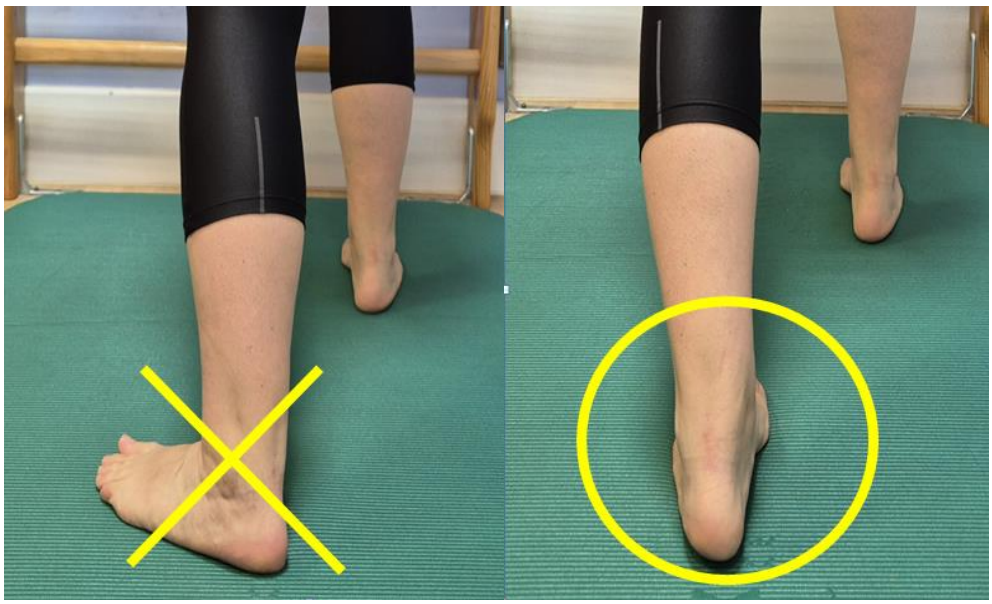
Notaremos la tensión en la parte posterior de la pierna.



Evitaremos que el pie atrasado nos quede mirando hacia un lado.

Mantenemos 30 segundos y repetimos 2-3 veces (1,2).

Dejar de hacerlo si aparece dolor en la parte anterior del tobillo.



ESTIRAMIENTO DE SÓLEO EN SILLA o CONTRA PARED

De pie en frente de un escalón o una silla, subimos el pie a estirar apoyando solo el antepié y dejando el talón por fuera. Intentamos bajar el talón hasta notar tensión en la parte posterior de la pierna. Dejar de hacerlo si aparece dolor en la parte anterior del tobillo.

Mantenemos 30 segundos y repetimos 2-3 veces (1,2)



Si te resulta más cómodo puedes hacerlo utilizando la pared.

Colocaremos el antepié apoyado en la pared, y echaremos el peso del cuerpo hacia delante flexionando la rodilla.

Mantenemos 30 segundos y repetimos 2-3 veces (1,2).




ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Agarramos una toalla desde los extremos y la colocamos abarcando planta y dedos. Nos tumbamos con la pierna a estirar extendida y la otra flexionada.

Tiramos de la toalla hacia nosotros elevando la pierna con la rodilla extendida hasta notar el estiramiento en la parte posterior de la pierna.

Evitar que se flexione la rodilla al subir.

Mantenemos 30 segundos y repetimos 2-3 veces (1).



EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS

MARCHA EN TANDEM

Nos colocamos de pie al lado de una pared e intentamos caminar sobre una línea imaginaria colocando un pie delante del otro, tocando con el talón de uno, la punta del otro. Intentamos hacerlo sin tocar la pared constantemente, sólo en caso de desequilibrio.

Una vez llegados al final, podemos volver caminando en tandem hacia atrás.

Repetimos el recorrido 4-5 veces.



EQUILIBRIO MONOPODAL

Nos colocaremos de pie al lado de una pared apoyando un solo pie en el suelo e intentamos mantener el equilibrio durante 30 segundos. Repetimos 4-5 veces.

Alternamos descansos entre un intento y el siguiente.



BIBLIOGRAFÍA:

1. Kamonseki DH, Gonçalves GA, Yi LC, Júnior IL. Effect of stretching with and without muscle strengthening exercises for the foot and hip in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled single-blind clinical trial. Man Ther. junio de 2016;23:76-82.
2. Porter D, Barrill E, Oneacre K, May BD. The effects of duration and frequency of Achilles tendon stretching on dorsiflexion and outcome in painful heel syndrome: a randomized, blinded, control study. Foot Ankle Int. julio de 2002;23(7):619-24.

Fuente: imágenes propias.