

FASCITIS PLANTAR

¿Qué es?

La fascia plantar es un tejido grueso y blando del interior de la planta del pie que crea el arco plantar

Cuando se enferma o inflama, la afección se conoce como fascitis plantar

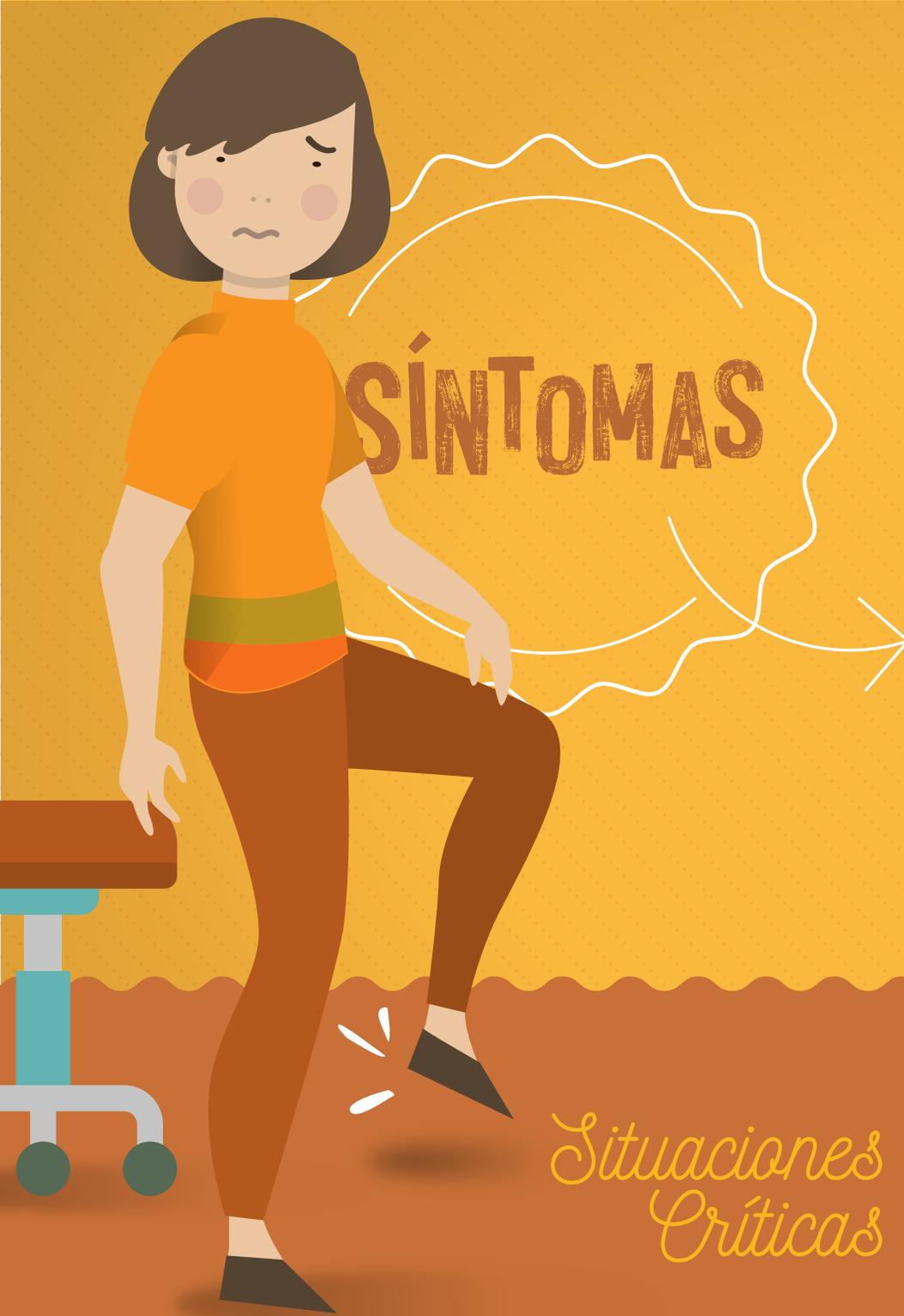
¿Cuándo se inflama?

1 Cuando la fascia se estira o sobrecarga demasiado, suele ser doloroso y difícil caminar

2 Se manifiesta en hombres y mujeres

3 Es una de las dolencias más comunes del pie





- Dolor al incorporarse, en talón y región interna del arco del pie
- Al dar pasos, ardor y/o sensación de quemazón o puñal en región media del arco longitudinal
- Inflamación de talón, tanto en planta como en región posterior próxima al tendón de Aquiles
- Necesidad de caminar con borde lateral del pie (los primeros pasos, generalmente)

Situaciones Críticas

- > DE MAÑANA, AL COMENZAR A CAMINAR
- > DESPUÉS DE PERMANECER SENTADO O PARADO POR UN RATO
- > AL SUBIR ESCALERAS
- > LUEGO DE DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA



RECOMENDACIONES

Verificar con especialista o licenciado en Kinesiología y Fisioterapia que tanto tobillo, tendón de Aquiles y músculos de la pantorrilla están flexibles



Tomar analgésicos
(paracetamol o ibuprofeno)
reduce el dolor y la inflamación



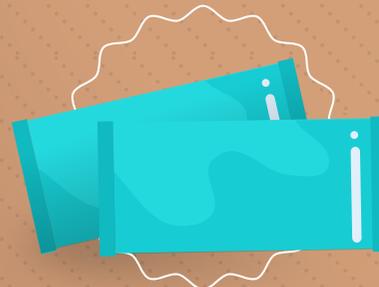
Realizar prácticas de estiramiento de talón y pie



Ante dolor intenso o invalidante, descansar una semana como mínimo



Consultar con el médico sin demora



Aplicar hielo local o en zona dolorida



Usar calzado con buen soporte y amortiguación
Evitar suelas planas, sandalias o calzado sin estructura