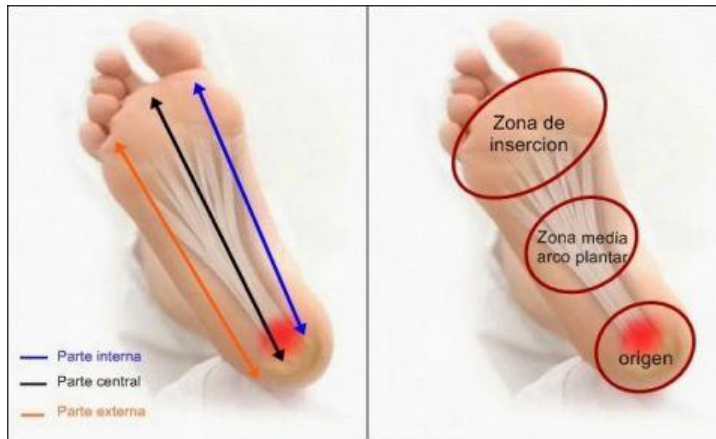




FASCITIS PLANTAR

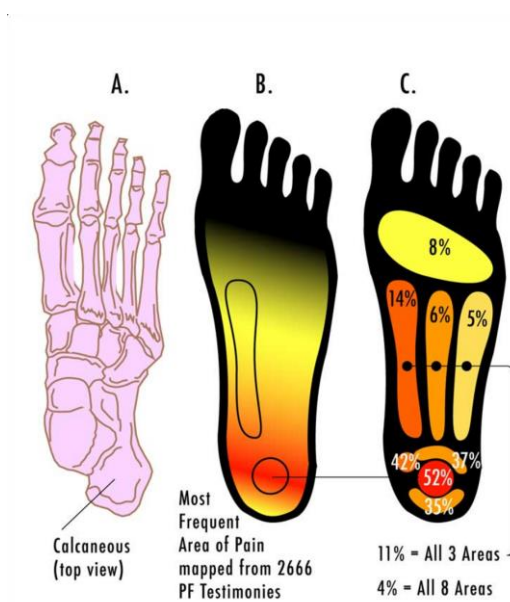


La fàscia plantar és un teixit tipus aponeurosis, un teixit tipus connectiu que s'origina a la zona posterior del taló i s'insereix a la zona de suport de l'avant peu, recorrent tota la zona del pont en tres fascicles: intern, central i extern



La seva funció principal és la d'evitar l'aplanament del pont quan donem suport al peu a terra, ajudant a l'amortiment, gràcies a que quan el pont de s'aplana al rebre el pes del nostre cos, la fàscia es tensa evitant que la seva zona d'origen i inserció se separin. També és fonamental en la fase d'enlairament de taló de la marxa atès que ajuda a impulsar el peu cap endavant.

LA FASCITIS és la inflamació de la fàscia en algun punt d'aquesta, normalment a la zona anterior interna del taló. Això origina un dolor a la zona de tipus matutí en els primers passos del dia o després d'estar assegut algun temps



La fascitis representa una patologia complexa pel que és fonamental un diagnòstic precoç i precís, per tal de posar el millor tractament i evitar la seva cronificació.

causes

- Alteracions anatomicas: peus buits, peus valgs, peus plans, dismetrías-

- Sobrecàrrega i / o sobreutilització
- Sobrepès
- Calçat inadequat
- Canvis bruscos de superfície d'entrenament
- Pauta d'estiraments nul·la o incorrecta.

tractament

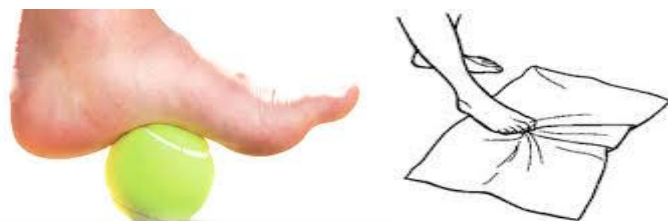
- Estirar correctament el sistema aquileo calcani plantar



- Rodar una ampolla petita d'aigua congelada sobre la planta del peu



- Fer massatges i fortaleixer tota la planta del peu



- Fisioteràpia: per tal de reduir la inflamació, estirar bessons i fàscia, millora la cicatriazació, readaptar el teixit de la fàscia plantar
- Plantilles dinàmic Footbed, per alinear, estabilitzar i corregir qualsevol factor de risc anatòmic que predisposi a una Patomecànica lesiva per a la fàscia plantar



The Footbed Company SL • C/ Protectora 10, local 7, 07012 - Palma de Mallorca
Tel.: 971 771 174 • email: oficina@footbedcompany.com

www.footbedcompany.com

MADRID • BARCELONA • PALMA • BILBAO • VITORIA • MURCIA • PAMPLONA