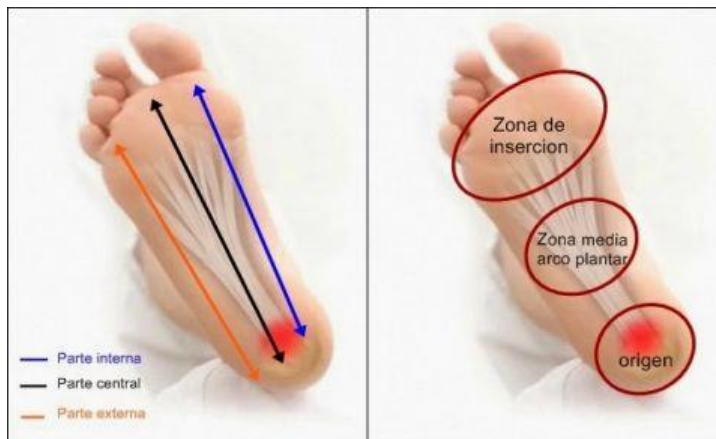




FASCITIS PLANTAR

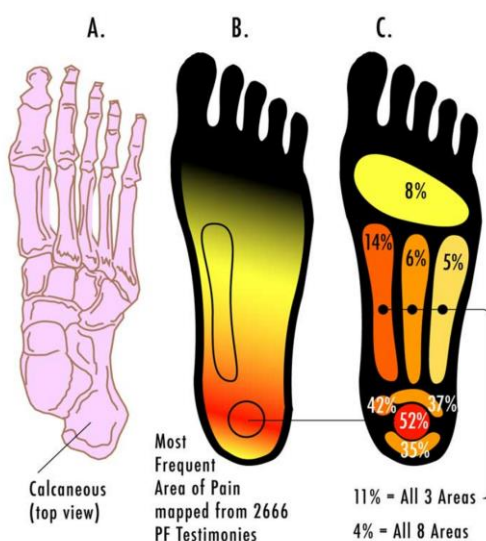


La fascia plantar es un tejido tipo aponeurosis, un tejido tipo conectivo que se origina en la zona posterior del talón y se inserta en la zona de apoyo del antepie, recorriendo toda la zona del puente en tres fascículos: interno, central y externo



Su función principal es la de evitar el aplastamiento del puente cuando apoyamos el pie en el suelo, ayudando a la amortiguación, gracias a que cuando el puente se aplana al recibir el peso de nuestro cuerpo, la fascia se tensa evitando que su zona de origen e inserción se separen. También es fundamental en la fase de despegue de talón de la marcha dado que ayuda a impulsar el pie hacia delante.

LA FASCITIS es la inflamación de la fascia en algún punto de esta, normalmente en la zona antero interna del talón. Esto origina un dolor en la zona de tipo matutino en los primeros pasos del día o tras estar sentado algún tiempo



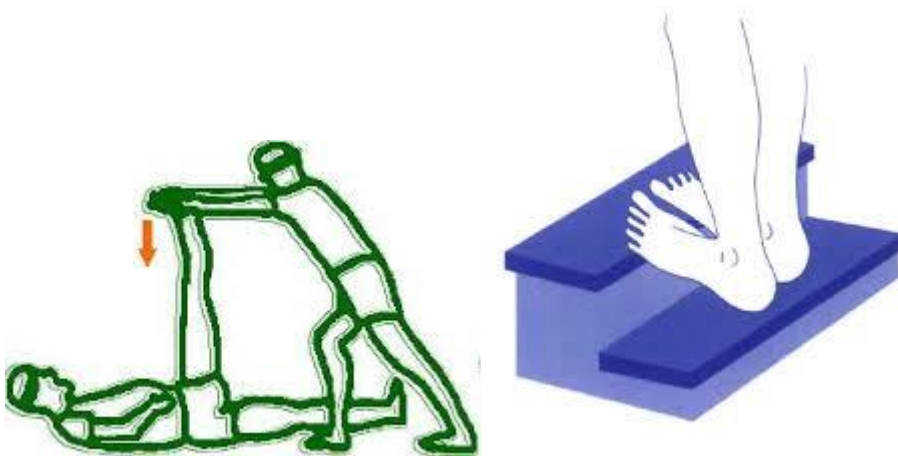
La fascitis representa una patología compleja por lo que es fundamental un diagnóstico precoz y certero, con el fin de poner el mejor tratamiento y evitar su cronificación.

Causas

- Alteraciones anatómicas: pies cavos, pies valgos, pies planos, disimetrías—
- Sobrecarga y/o sobreutilización
- Sobrepeso
- Calzado inadecuado
- Cambios bruscos de superficie de entrenamiento
- Pauta de estiramientos nula o incorrecta.

Tratamiento

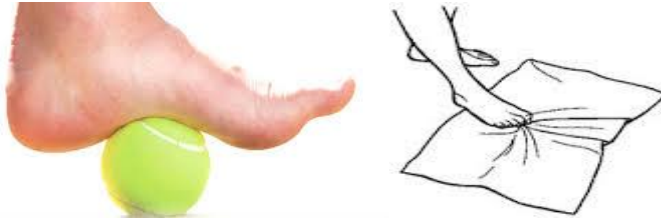
- Estirar correctamente el sistema aquileo calcáneo plantar



- Rodar una botella pequeña de agua congelada sobre la planta del pie



- Masajear y fortalecer toda la planta del pie



- Fisioterapia: con el fin de reducir la inflamación, elongar gemelos y fascia, mejora la cicatrización, readaptar el tejido de la fascia plantar
- Plantillas dinamic FOOTBED, para alinear, estabilizar y corregir cualquier factor de riesgo anatómico que predisponga a una patomecanica lesiva para la fascia 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