

Fascitis plantar

¿Qué es la fascitis plantar (dolor en el talón)?

La fascia plantar es un ligamento (banda) que va de los dedos del pie al talón. Algunas cosas pueden hacer que la fascia plantar se tense. Esto causa la fascitis plantar. La fascitis plantar puede causar mucho dolor en la planta del pie.

¿Qué causa la fascitis plantar?

La fascitis plantar es un signo de que el ligamento (banda) de la fascia plantar está tenso. La banda puede tensarse por:

- Rigidez en los músculos de la pantorrilla (parte inferior de la pierna).
- Usar calzado que no contiene bien al pie.
- Lesión o traumatismo en el pie.
- Pie plano o arco poco pronunciado.
- Algunos tipos de ejercicios.
- Problemas en los huesos.
- Algunos músculos de los pies son más fuertes que otros.



¿Cuáles son los signos de la fascitis plantar?

La fascitis plantar puede causar mucho dolor en el pie. Puede notar que tiene dolor en el pie:

- Al pararse después de dormir, recostarse o sentarse durante más de 30 minutos.
- Cuando conduce.
- Después de caminar, hacer ejercicio o estar activo.
- Después de usar algunos tipos de calzado.

¿Qué puedo hacer para prevenir o aliviar la fascitis plantar?

Use calzado con suela firme que se dobla en los dedos del pie.



No use calzado que se dobla en el arco.



- Haga ejercicios de estiramiento. Pase de página para aprender más sobre los ejercicios de estiramiento.
- Use calzado cómodo y que contenga al pie. Los zapatos deben tener una suela firme que se dobla en los dedos del pie y un apoyo firme en el talón.
- Añada una almohadilla en el arco. Evite almohadillas blandas y acolchadas. Use almohadillas firmes. Recuerde que incluso las mejores almohadillas no alcanzan para compensar un mal calzado.
- Si está de pie o camina todo el día en el trabajo, cambie su calzado de trabajo cuando se desgaste.

Ejercicios de estiramiento

El estiramiento puede ser muy útil para el dolor en el talón. Haga cualquiera de estos ejercicios de 3 a 4 veces al día.

Estiramiento de los isquiotibiales



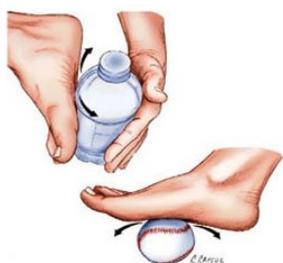
1. Ponga la pierna del pie que le duele estirada frente a usted.
2. Doble la rodilla de la otra pierna o puede dejarla caer por el borde de la cama.
3. Ponga un cinturón, una bufanda o una cinta alrededor del pie que le duele. Mantenga la rodilla trabada.
4. Tome los extremos del cinturón, la bufanda o la cinta con las manos. Mantenga todos los músculos de las piernas relajados.
5. Tire de ambos extremos del cinturón, la bufanda o la cinta para estirar los músculos de la parte posterior de las piernas.
6. Mantenga durante 20 a 30 segundos y luego relaje. Repita este ejercicio 3 veces con cada pie que le duela.

Flexión contra la pared



1. De frente a la pared, ponga medio pie que le duele en el piso y medio contra la pared, con el talón firme en el piso.
2. Mantenga el otro pie detrás, como a 2 pies de la pared.
3. Mantenga ambas piernas rectas.
4. Inclínese hacia la pared con la cadera hasta que sienta un ligero estiramiento en el pie y en el músculo de la pantorrilla.
5. Mantenga durante 20 a 30 segundos y luego relaje. No rebote.
6. Repita este ejercicio 3 veces con cada pie que le duela.

Estiramiento con una botella de agua congelada



1. Llene una botella pequeña con agua. Póngala en el congelador durante unas horas.
2. A la noche, saque la botella. Póngala en una toalla en el piso.
3. Presione un poco y ruede el pie sobre la botella desde el talón a los dedos y desde los dedos al talón. Haga esto durante 5 a 10 minutos.

Es importante estirar después de hacer ejercicio. Cuando hace ejercicio, los músculos se fortalecen y se tensan. Estirar después de hacer ejercicio hace que esos músculos se relajen. Estire durante 5 a 10 minutos después de hacer ejercicio o usar tacones altos para evitar el dolor en el talón.