

## PROTOCOLO DE EJERCICIO PARA FASCITIS PLANTAR

- Realizar un **calentamiento** ligero antes de los ejercicios (pej. caminar 10 minutos).
- Al hacerlos pueden provocar dolor **leve**, que no debe aumentar con el paso de los días.
- Aplicar **hielo** durante unos 10 minutos al terminar.
- Se recomienda continuar con estos ejercicios cuando desaparecen los síntomas (mínimo 1 día/semana).

Repeticiones: 10 veces cada ejercicio, 3 veces al día.

### 1. ESTIRAMIENTO CON TOALLA



Sentado con la pierna en extensión. Colocar una cincha rígida o una toalla alrededor de la planta del pie y sujetar cada extremo con una mano. Tirar de la cincha **SIN** flexionar la rodilla. Mantener 10 – 20 segundos. **10 veces.**

### 2. ESTIRAMIENTO MANUAL DE LA FASCIA PLANTAR



Sentado con el pie afecto encima de la rodilla contraria. Estirar los dedos y el tobillo y mientras el dedo pulgar recorre la fascia plantar. Se puede utilizar cualquier tipo de crema hidratante o antiinflamatoria. Mantener 10 segundos. **10 veces.**

### 3. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS



De pie, con las manos apoyadas en la pared, **pie afecto detrás** con rodilla en extensión y el sano delante con la rodilla flexionada. Llevar el tronco hacia delante notando tensión en la parte posterior de la pierna a estirar.

**NO** despegar el talón del suelo **NI** flexionar la rodilla. Mantener 10 segundos. **10 veces.**

(Se recomienda con calzado deportivo para mejor adherencia al suelo).

### 4. ESTIRAMIENTO DE SÓLEO



De pie, con las manos apoyadas en la pared, **pie afecto adelantado** y la rodilla en semiflexión. El pie sano atrasado con la rodilla en extensión (**al contrario que el ejercicio 3**). Llevar el tronco hacia delante al tiempo que se flexiona la rodilla de la pierna afecta notando tensión en la parte posterior.

**NO** despegar el talón del suelo, pero **SÍ** flexionar la rodilla. Mantener 10 segundos. **10 veces.**