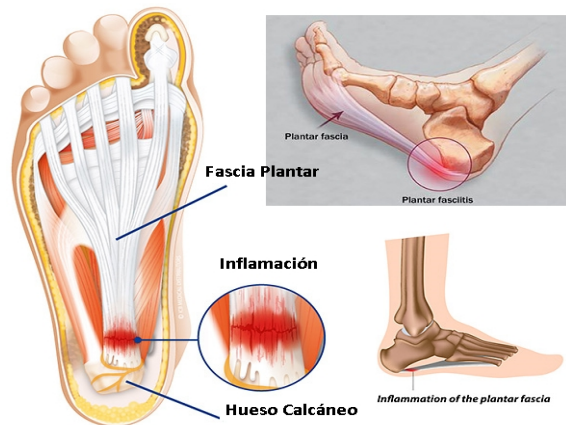


EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA FASCITIS PLANTAR.

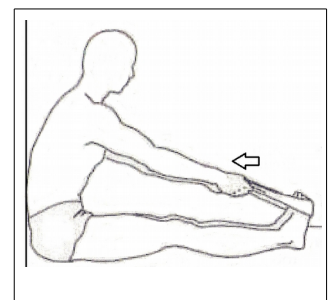


A continuación se describe un programa de ejercicios para el estiramiento de la fascia plantar, fáciles de realizar y con los que obtendremos una mejoría significativa para ello:

1. Se recomienda realizar estos ejercicios diariamente.
2. Para que el ejercicio sea efectivo, mantener 40 segundos y repetir 5 veces con cada pierna.
3. No realizar rebotes durante los estiramientos ya que pueden generar lesiones.
4. Los estiramientos son eficaces cuando generan tensión mientras se hacen, en ningún caso debe doler.

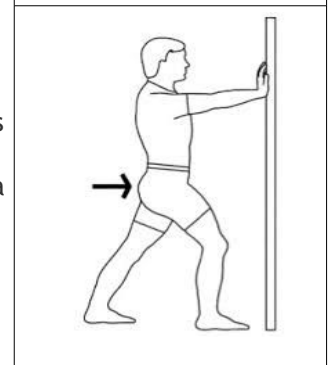
Ejercicio nº 1. Realizar al levantarse y antes de acostarse.

- Tumbado sobre la cama o el suelo y con la espalda a 90°, estiramos la pierna (la pierna contraria puede estar flexionada o estirada).
- Se pasa una cinta (puede realizarse con una sábana) por debajo de las cabezas metatarsales sujetando ambos extremos.
- Se tira de la cinta hacia el cuerpo hasta notar tensión en la zona posterior de la pierna. Es importante no flexionar la rodilla durante el estiramiento.



Ejercicio nº 2

- De pie y con una pierna adelantada respecto a la contralateral, coloque sus pies de frente, y estire sus brazos apoyándose en la pared.
- Dado que la pierna atrasada es la que va a estirar, mantenga esa rodilla estirada y el talón apoyado en el suelo.
- Incline la cadera hacia delante sin levantar el talón del suelo hasta notar tensión en la zona posterior de la pierna y mantenga el estiramiento.
- Es importante mantener la espalda recta en todo momento.



Ejercicio nº 3

- De pie y sobre un escalón, deje apoyado un pie completamente y atrase el otro pie dejando caer el talón mientras mantiene el empeine apoyado. Puede sujetarse a la barandilla para evitar caídas.
- No es necesario que realice fuerza sobre el pie ya que la tensión generada por su propio peso es suficiente.
- Mantenga la posición hasta notar la tensión en la zona posterior de la pierna.



Ejercicio nº 4

- Sentado, coloque una pelota en la planta del pie y hágala rodar.
- En las primeras fases y cuando el componente inflamatorio es mayor, sustituya la pelota por una botella de agua pequeña congelada y realice movimientos durante 10 minutos de delante hacia atrás.

