

## FASCITIS PLANTAR

### QUE ES LA FASCITIS PLANTAR?

La fascitis plantar es una irritación o inflamación de la fascia plantar. La fascia plantar es una banda gruesa, fibrosa que se extiende desde el talón hasta las cabezas de los metatarsianos por detrás de los dedos. Su principal función es ayudar a mantener el arco del pie. La fascia plantar absorbe continuamente las cargas mecánicas que se generan en el pie al caminar, correr, y saltar. La fascitis plantar usualmente produce un dolor punzante en el talón con los primeros pasos en la mañana o después de haber pasado un tiempo largo sentado.

### TRATAMIENTO DE LA FASCITIS PLANTAR

#### Medicación anti-inflamatoria y hielo

Su doctor le prescribirá una medicación anti-inflamatoria para disminuir el dolor y molestias. El masaje con hielo también puede ser utilizado para disminuir el dolor.

Llene una botella pequeña, plástica y redonda con hielo y congélela. Al momento de aplicarla, colóquela sobre el piso y hágala rodar con el arco de su pie por un periodo de 10 minutos. Esto le dará los beneficios del hielo, estiramiento y masaje al mismo tiempo. Debe aplicarse hielo en el talón y el arco del pie de esta forma dos o tres veces al día para reducir la inflamación.

#### Almohadillas para el talón

Las almohadillas o plantillas para el talón son insertos para sus zapatos. Ellas ayudan a suavizar y soportar el trabajo de su talón.

#### Férula nocturna

La férula nocturna es una media bota de plástico que se utiliza durante la noche para mantener al pie y al tobillo en posición neutra después de haber realizado estiramientos.

### Fisioterapia

Si los anteriores pasos de tratamiento no han mejorado su condición clínica, su doctor lo enviará a Fisioterapia para realizar ejercicios de estiramiento. El 85 % de los pacientes mejoran en un periodo de dos meses. Cuando no hay mejoría en este tiempo su Doctor podrá ordenarle una o dos sesiones de litotripcia extracorporea por Ondas de Choque.

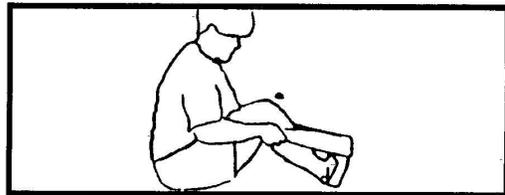
### Litotripcia Extracorporea por Ondas de Choque

La Litotripcia Ortopédica por Ondas de Choque es un procedimiento no invasivo sin complicaciones mayores que estimula los medios propios del organismo para reparación, cicatrización y regeneración. Después de la terapia con Ondas de Choque usted deberá seguir de manera permanente el protocolo de estiramientos anotado en esta guía.

### Estiramientos

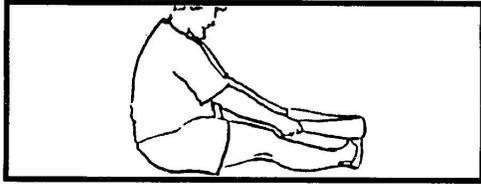
Los estiramientos son una parte importante del tratamiento de la fascitis plantar y se deben realizar diariamente, al menos hasta que usted se encuentre sin ningún síntoma por tres meses. Los ejercicios de estiramientos están mencionados abajo.

### ESTIRAMIENTOS PARA FASCITIS PLANTAR



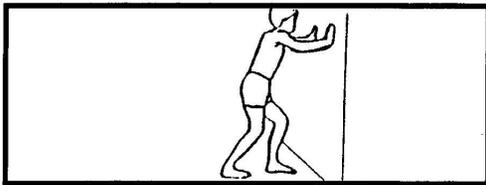
#### Estiramiento con toalla del Soleo

Doble su rodilla y coloque una toalla alrededor de las cabezas de los metatarsianos por debajo de sus dedos. Hale la toalla hacia usted hasta que sienta el estiramiento en su pantorrilla. Mantenga el estiramiento por 30 segundos. Repita seis veces. Haga este ejercicio dos o tres veces al día.



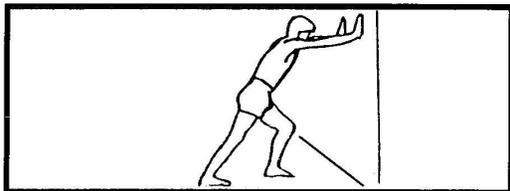
#### **Estiramiento con toalla de los gemelos**

Con su rodilla estirada, coloque una toalla alrededor de las cabezas de los metatarsianos por debajo de sus dedos. Hale la toalla hacia usted hasta que sienta el estiramiento en su pantorrilla. Mantenga el estiramiento por 30 segundos. Repita seis veces. Haga este ejercicio dos o tres veces al día.



#### **Estiramiento del soleo en posición de pie**

Párese mirando hacia la pared. Coloque sus manos en la pared en frente suyo, con los codos ligeramente doblados. Párese con una pierna frente a la otra con el talón de la pierna de adelante ligeramente rotado hacia fuera. Doble la rodilla hasta que sienta el estiramiento en su pantorrilla. Mantenga el estiramiento por 30 segundos. Repita seis veces. Haga este ejercicio dos o tres veces al día.



#### **Estiramiento de los gemelos de pie**

Párese mirando hacia la pared. Coloque sus manos en la pared, en frente suyo, con los codos completamente estirados. Párese con una pierna frente a la otra, con el talón de la pierna de adelante ligeramente rotado hacia fuera. Mantenga la rodilla estirada y doble los codos hasta que sienta el estiramiento en su pantorrilla. Mantenga el

estiramiento por 30 segundos. Repita seis veces. Haga este ejercicio dos o tres veces al día.



#### **Estiramiento de la fascia plantar**

Siéntese con su tobillo reposando sobre la rodilla opuesta. Agarre sus dedos y empújelos gentilmente hacia atrás hasta que sienta el estiramiento en el arco de su pie. Mantenga el estiramiento por 30 segundos. Repita seis veces. Haga este ejercicio dos o tres veces al día.

***Recuerde siempre que su Ortopedista es un Doctor en Medicina con un extensivo entrenamiento en el diagnóstico y tratamiento quirúrgico y no quirúrgico de las enfermedades del sistema músculo esquelético, que incluye huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y nervios.***

Juan Manuel Herrera MD.  
Ortopedia y Traumatología  
Cirugía de Pie y Tobillo  
[juanmherrera@cablenet.co](mailto:juanmherrera@cablenet.co)