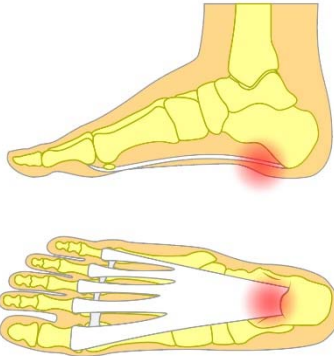


## FASCITIS / ESPOLÓN



Estas patologías se caracterizan por un fuerte dolor en la base del talón.

La causa puede ser debida a la repetición de patrones incorrectos de pisada o a deformidades de la planta del pie.

Otras posibles causas de este trastorno son la debilidad muscular, la mala sujeción del calzado o un aumento repentino de la actividad física o del peso.

La **fascitis plantar** consiste en la inflamación de la fascia plantar, una banda de tejido elástico que se extiende desde el calcáneo hasta la zona metatarsal.

El **espolón calcáneo** es una prominencia ósea que puede aparecer en la parte anterior del talón como consecuencia de estiramientos excesivos y continuados de la fascia plantar.

## Espera activa

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

## Recomendaciones previas a la rehabilitación

- Evitar tanto el reposo absoluto como la actividad física intensa
- Procurar no sobrecargar el pie
- Aplicación de frío en la zona para aliviar el dolor. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la bolsa de hielo para evitar quemaduras
- Masajear la planta de los pies
- Evitar cargar peso. No levantar objetos pesados
- Para amortiguar el impacto de la pisada, colocar una talonera de silicona en ambos zapatos
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

## Ejercicios de espera activa

	<p><b>Movimiento con rodillo</b></p> <p>Apoyar la planta del pie afectado descalzo sobre un rodillo. Sin despegar el talón del suelo, hacer rodar el rodillo.</p> <p>También puede hacerse con una pelota de tenis o con una botella con agua congelada. El frío favorecerá el alivio del dolor.</p>
	<p><b>Estiramiento de gemelos</b></p> <p>Mantener una pierna flexionada y estirar la otra hacia atrás.</p> <p>En esta posición, bajar el talón hasta contactar con el suelo y notar la tensión en la pierna. Mantener el estiramiento 15 segundos y volver a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 3</p>
	<p><b>Estiramiento del tríceps sural</b></p> <p>Apoyar la parte anterior del pie en la pared con la rodilla estirada.</p> <p>Acercarse a la pared manteniendo la posición del pie. Mantener 15 segundos el estiramiento y volver a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN89898</p>	<p><b>Sentadillas en la pared</b></p> <p>De pie contra una pared y con los pies adelantados.</p> <p>Flexionar un poco las rodillas (+/- 20°), deslizando la espalda hacia abajo contra la pared.</p> <p>Alinear cada rodilla con el segundo dedo del pie correspondiente. Evitar que las rodillas se junten. Mantener la posición 6 segundos y descansar 15 segundos.</p> <p>Repeticiones: 5</p>

*Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.*