

TENDINITIS DEL PEU



La tendinitis és la inflamació d'un tendó, l'estructura fibrosa que uneix el múscul amb l'os.

Les més comunes són la tendinitis del tibial posterior i la dels peroneals.

La causa acostuma a ser la repetició de patrons incorrectes de trepitjada o deformitats de la planta del peu.

Altres possibles causes d'aquest trastorn són la feblesa muscular, la mala subjecció del calçat o un augment sobtat de l'activitat física o del pes.

Espera activa

Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.

Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar el repòs absolut
- Aplicació de fred a la zona per alleugerir el dolor. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la bossa de gel per a evitar cremades
- Fer massatges a la planta dels peus
- Evitar carregar pes. No aixecar objectes pesats
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa**
- En realitzar els exercicis buscar el punt de tensió sense arribar a sentir dolor

Exercicis d'espera activa

	<p>Moviment amb corró</p> <p>Recolzar la planta del peu afectat descalç sobre un corró. Sense aixecar el taló de terra, fer rodar el corró.</p> <p>També ho podem fer amb una pilota de tennis o amb una ampolla amb aigua congelada. El fred afavorirà l'alleujament del dolor.</p>
	<p>Estirament de bessons</p> <p>Mantenir una cama flexionada i estirar l'altra cap enrere.</p> <p>En aquesta posició, baixar el taló fins que toqui a terra i notar la tensió a la cama. Mantenir l'estirament 15 segons i tornar a la posició inicial.</p> <p>Repeticions: 3</p>
	<p>Estirament del tríceps sural</p> <p>Recolzar la part anterior del peu a la paret amb el genoll estirat.</p> <p>Acostar-se a la paret mantenint la posició del peu. Mantenir 15 segons l'estirament i tornar a la posició inicial.</p> <p>Repeticions: 5</p>
 <p>GEN89898</p>	<p>“Sentadillas” a la paret</p> <p>Dret contra una paret i amb els peus avançats.</p> <p>Flexionar una mica els genolls (+/- 20°), lliscant l'esquena cap avall contra la paret.</p> <p>Alinear cada genoll amb el segon dit del peu corresponent.</p> <p>Evitar que els genolls s'ajuntin. Mantenir la posició 6 segons i descansar 15 segons.</p> <p>Repeticions: 5</p>

Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.