

# Documento Técnico - Fascitis Plantar

## Síntomas

Varón de 50 años, con sobrepeso y hábitos sedentarios, consulta por dolor plantar en región medial del talón, especialmente intenso en los primeros pasos de la mañana y tras periodos de inactividad prolongada.

## Diagnóstico Técnico

Fascitis plantar unilateral. Diagnóstico clínico apoyado por ecografía que muestra engrosamiento fascial y signos de inflamación. Dolor al realizar presión directa en la inserción de la fascia plantar medial. Test de Windlass positivo.

## Plan de Tratamiento

FASE I - AGUDA (0-7 días):

- Crioterapia local y descarga mediante taloneras de silicona.
- Masaje transversal profundo y estiramientos de tríceps sural y fascia plantar.

FASE II - FUNCIONAL (8-21 días):

- Ejercicios de estiramiento activo con toalla.
- Electroterapia analgésica y ultrasonido focal.
- Plantillas personalizadas para corrección biomecánica.

FASE III - REACTIVACIÓN (22-30 días):

- Trabajo propioceptivo y reeducación de la marcha.
- Actividad física controlada de bajo impacto (bicicleta, natación).

## Recomendaciones

- Evitar caminar descalzo en superficies duras.
- Usar calzado con buena amortiguación y soporte del arco.
- Mantener peso corporal dentro de parámetros saludables.
- Continuar con estiramientos matutinos incluso tras la remisión del dolor.