

# PENGOBATAN

- Istirahat
- Kompres es
- Obat-obatan (NSAID, steroid)
- Fisioterapi
- Terapi latihan
- Edukasi



REST



ICE



COMPRESS



ELEVATE

RICE therapy



Special footwear



Physical therapy



Extracorporeal shockwave therapy



Night splints



Cortisone injections



Anti-inflammatory medication



Acupuncture therapy

# FISIOTERAPI



Prone hip extension



Side-lying leg lift



Frozen can roll



Towel stretch



Standing calf stretch



Seated plantar fascia stretch



Plantar fascia massage



Achilles stretch



# FASCITIS PLANTARIS

**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

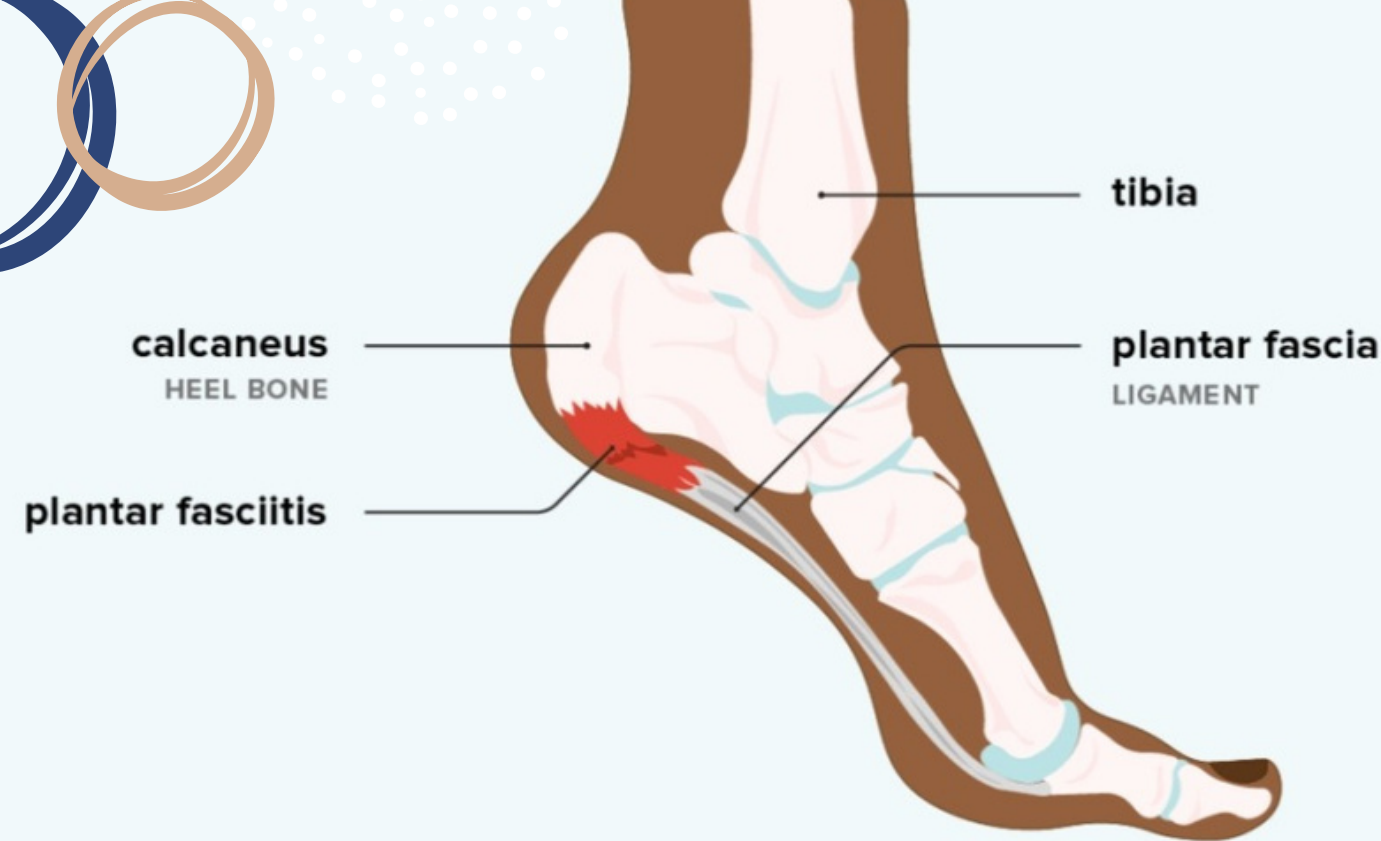
Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871








[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

# PENCEGAHAN

- ✓ Hindari berdiri terlalu lama
- ✓ Gunakan sepatu yang nyaman
- ✓ Lakukan peregangan sebelum olah raga
- ✓ Kurangi berat badan
- ✓ Obati penyakit penyerta bila ada



## GEJALA

-  Nyeri pada tumit seperti tertusuk.
-  Nyeri saat pertama kali melangkah di pagi hari.
-  Nyeri setelah duduk lama.
-  Nyeri saat naik dan turun tangga.
-  Nyeri setelah melakukan aktivitas tanpa menahan beban.
-  Kekakuan otot.
-  Pembengkakan pada tumit.

## DEFINISI

**Fascitis plantaris adalah peradangan pada fascia plantaris yang menghubungkan antara tulang tumit dan jari-jari kaki ditandai dengan adanya nyeri, kemerahan dan bengkak.**

## PENYEBAB

**Tekanan yang berlebihan pada fascia plantar**

## FAKTOR RISIKO

Banyak berjalan, berlari, berdiri lama  
 Olahraga  
 Overweight atau obesitas  
 Menggunakan sepatu terlalu sempit/insole sudah rusak atau keras  
 Lengkung kaki yg tinggi, datar dan rata  
 Usia  
 Penyakit penyerta: reumatoid arthritis, spondiloartropati, diabetes, osteoarthritis, hipotiroid

