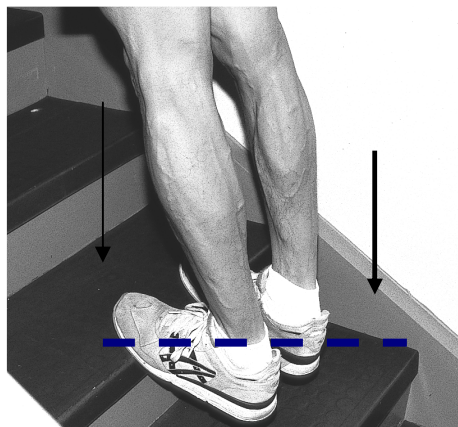


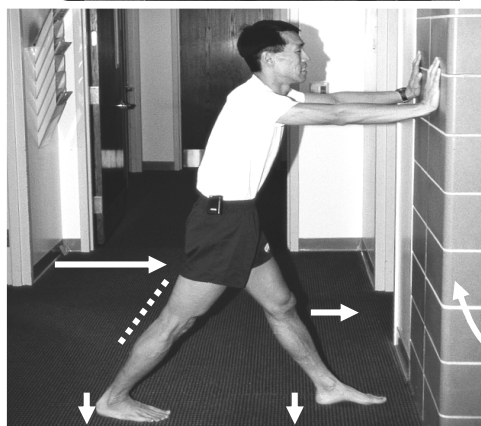


EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO FASCITIS PLANTAR



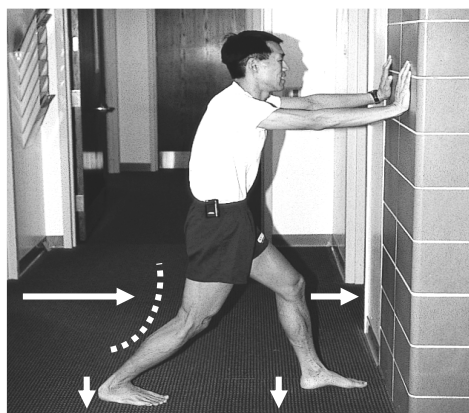
Párate en el extremo de un escalón con la punta del pie de forma firme y baja lentamente los talones hacia el piso sin doblar las rodillas, dejando que se eleven de forma natural los dedos.

Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente hasta la línea recta sin realizar puntas.
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



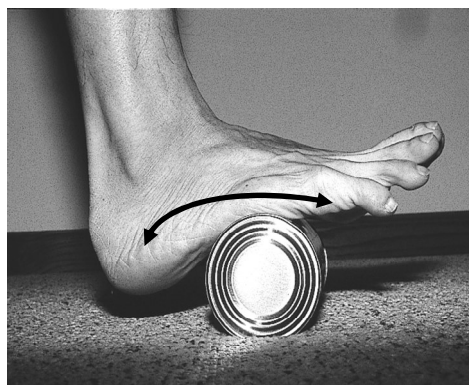
Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás recta, apoya los talones firmemente sin despegarlos mientras deslizas el cuerpo hacia delante

Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás flexionada, apoya los talones firmemente sin despegarlos mientras deslizas el cuerpo hacia delante.

Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



Utilizando una lata fría, ejerce presión firme sobre ella y rueda el pie.

Repite de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.



Tracciona hacia atrás de los dedos del pie principalmente el primero, estirando la planta del pie.

Realiza este ejercicio al inicio con la rodilla doblada y posteriormente estirada.

Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



Sosteniendo los dedos en tensión, percibe la fascia plantar estirada, con dos dedos dale masaje firme en círculos tratando de relajarla.

Repite de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.

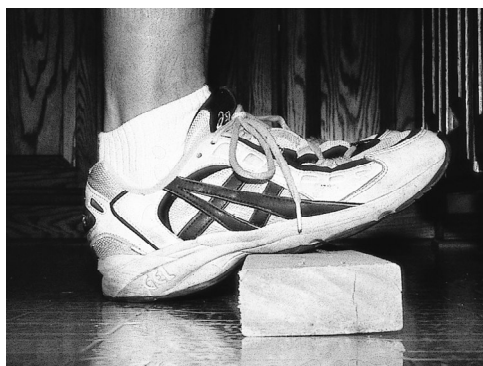


Coloca tu pie sobre una toalla y trata de arrugarla con los dedos.

Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día

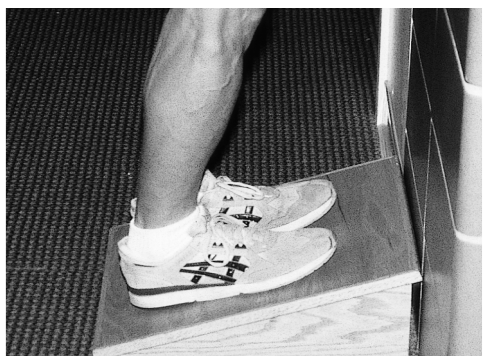


Congela agua en vasos desechables, rompe la orilla y frota el hielo sobre la planta del pie por 10 minutos al final de los ejercicios 3 veces al día.



Si vas a permanecer mucho tiempo sentado, coloca tu pie en un trozo de madera de 2.5 a 5 cm. de altura, o un escalón inclinado.

Así mantendrás tus pies en continuo estiramiento



En algunos pacientes utilizaremos férulas nocturnas y en quienes requieran desempeñar algún deporte se podrán colocar vendajes especiales

