



PLAN DE EJERCICIOS

REHABILITACIÓN DE FASCITIS PLANTAR Y/O ESPOLÓN CALCÁNEO

PROGRAMA DE REEDUCACIÓN Y MOVIMIENTO

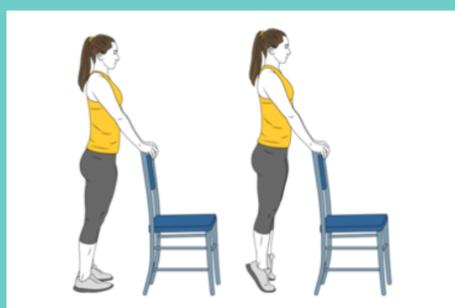


BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS:

- Los estiramientos específicos para la fascia plantar y los músculos de la pantorrilla ayudan a aumentar la flexibilidad, reduciendo la tensión en el área afectada.
- La terapia puede mejorar el flujo sanguíneo en el área afectada, facilitando la curación y reduciendo la inflamación.
- Con la reducción del dolor y la mejora de la función, los pacientes a menudo experimentan una mayor calidad de vida y disfrutan más de sus actividades diarias.



ELEVACIÓN DE TALONES



EJERCICIO DE FUERZA

Este ejercicio consiste en elevar ambos talones colocando los pies paralelos y con cierta separación, buscando la máxima altura posible. El objetivo de este ejercicio es mejorar la fuerza de los gemelos y el sóleo.

Realizar el ejercicio 2 series de 8 repeticiones

ESTIRAMIENTO CON EXTENSIÓN DE LOS DEDOS



EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD

Colóquese en una superficie cómoda para poder apoyar la rodilla sobre esta, luego posicione los dedos de los pies apoyados en el suelo como se ve en la imagen, mantener el estiramiento hasta tolerancia dolorosa. Cuando termine el ejercicios levantar la rodilla y colocarse de pie de manera lenta y controlada.

Realizar el ejercicio 2 series de 8 repeticiones

SUBIDA A ESCALÓN CON AGARRE DE LOS DEDOS



Realizar el ejercicio 2 series de 8 repeticiones

Colocando el pie sobre un escalón y con una toalla debajo de la planta del pie, hacer fuerza con los dedos para agarrar la toalla y, al mismo tiempo, subir el escalón elevando la rodilla contraria. Este ejercicio genera una activación de la musculatura de la planta del pie y de la pierna en un gesto funcional del día a día, ayudando a mejorar la coordinación de las estructuras implicadas en la fascitis.

MOVILIZACIÓN DE FLEXIÓN DORSAL DEL TOBILLO



EJERCICIO DE FUERZA

Colocando el pie a 10 cm de la pared, tratar de acercar todo lo posible la rodilla, manteniendo el talón pegado al suelo. Realizándolo de manera repetida, ayuda a mejorar la flexión dorsal del tobillo, un movimiento que se encuentra limitado en muchos de nuestros pacientes con fascitis plantar.

Realizar este ejercicio en 2 series de 5 repeticiones cada una.

LIBERACIÓN FASCIA PLANTAR



Colóquese de pie sobre una superficie que no sea muy resbaladiza. Y va a colocar una pelota de tenis o cilindro de material resistente debajo del pie a nivel del arco. Y lentamente va a deslizar el pie sobre el objeto llevando el peso del cuerpo sobre este para así realizar masaje con la fricción. Mantener el masaje por 30 segundos.

Realizar este ejercicio en 2 series de 5 repeticiones cada una.