

Fascitis plantar: Ejercicios

[Plantar Fasciitis: Exercises]

Instrucciones de cuidado

Aquí se presentan algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para tratar su afección. Empiece cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a tener dolor.

Su médico o fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cómo hacer los ejercicios

Estiramiento con toalla



diapositiva 1 de 5

1. Siéntese con las piernas extendidas y las rodillas rectas.
2. Coloque una toalla alrededor de su pie justo por debajo de los dedos.
3. Sostenga cada extremo de la toalla con cada mano, con las manos por encima de las rodillas.
4. Jale hacia atrás con la toalla para que el pie se extienda hacia usted.
5. Mantenga la posición por lo menos de 15 a 30 segundos.
6. Repita 2 a 4 veces por sesión, hasta 5 veces al día.

Estiramiento de pantorrilla

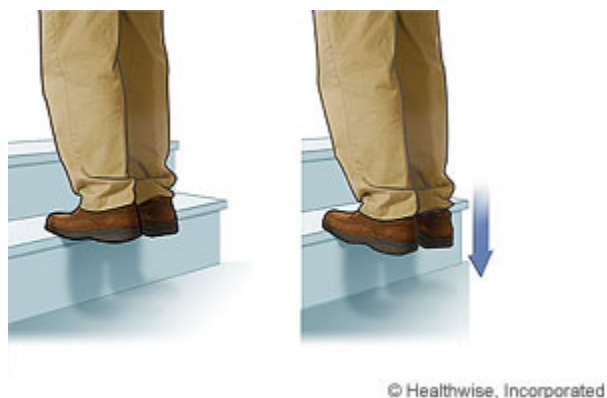


diapositiva 2 de 5

Con este ejercicio se estiran los músculos traseros de la parte inferior de la pierna (la pantorrilla) y el tendón de Aquiles. Haga este ejercicio 3 o 4 veces al día, 5 días a la semana.

1. Póngase de pie frente a una pared, con las manos apoyadas en la pared a la altura de los ojos. Ponga la pierna que vaya a estirar un paso atrás de la otra.
2. Manteniendo ese talón en el suelo, doble la pierna de adelante hasta que sienta el estiramiento en la pierna de atrás.
3. Sostenga el estiramiento de 15 a 30 segundos. Repita de 2 a 4 veces.

Estiramiento de la fascia plantar y la pantorrilla

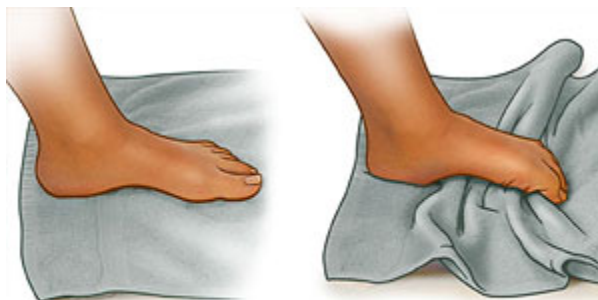


diapositiva 3 de 5

El estiramiento de la fascia plantar y los músculos de la pantorrilla puede aumentar la flexibilidad y disminuir el dolor del talón. Puede hacer este ejercicio varias veces al día antes y después de la actividad.

1. Párese sobre un pie, como se muestra arriba. Asegúrese de sujetarse al barandal (pasamanos).
2. Lentamente pose sus talones sobre el borde del escalón a medida que relaja los músculos de la pantorrilla. Debe sentir un leve estiramiento en la parte inferior de su pie y en la parte de atrás de su pierna hasta la rodilla.
3. Mantenga este estiramiento de 15 a 30 segundos y luego apriete los músculos de la pantorrilla un poco para llevar el talón hacia atrás hasta el nivel del escalón. Repita de 2 a 4 veces.

Flexiones con toalla



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 4 de 5

Haga este ejercicio más difícil colocando un objeto pesado, como una lata de sopa, en el otro extremo de la toalla.

1. Estando sentado, coloque el pie sobre una toalla en el suelo y acerque la toalla hacia usted con los dedos del pie.
2. Luego, usando también los dedos del pie, aleje la toalla de usted.

Recoger canicas



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 5 de 5

1. Ponga canicas en el suelo junto a una taza.
2. Usando los dedos del pie, trate de levantar las canicas del piso y ponerlas en la taza.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.