

REHABILITATE EN CASA: MÓDULO DE MUSCULOESQUELÉTICO

FASCITIS PLANTAR

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Jennifer Tuy Lee
Medicina Física y Rehabilitación

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. **Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19.**

Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com. Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su Médico Rehabilitador.

¿Por qué se necesita rehabilitación en Fascitis Plantar?

El objetivo de la rehabilitación en Fascitis Plantar es ayudar al paciente a reducir la inflamación y tensión de la fascia plantar, restaurar la fuerza y movilidad del tejido y controlar las alteraciones mecánicas.

Objetivo

- Brindar información práctica sobre Fascitis Plantar.
- Proveer un programa, sencillo y básico, de ejercicios que puede hacer desde casa para disminuir la gravedad de los síntomas y mejorar su condición en este periodo de contingencia.

Lo que usted debe conocer sobre la Fascitis Plantar

- Es causada por inflamación o desgaste de la fascia plantar (tejido que recorre desde el talón hasta los dedos de los pies).
- Se caracteriza por dolor en el pie, especialmente en el talón, el cual es peor durante los primeros pasos de la mañana, mejora en el transcurso del día pero empeora al final de la jornada. También se puede agravar luego de periodos de reposo prolongado.
- Es más común en pacientes con obesidad, personas que deben pasar mucho tiempo de pie y en quienes usan zapatos con suelas blandas.
- Si bien al principio puede ser una condición que causa mucha limitación, incluso causando cambios en la manera de caminar, la mayoría de los pacientes se recuperan al apegarse a un programa de ejercicios.



El mito del Espolón Calcáneo

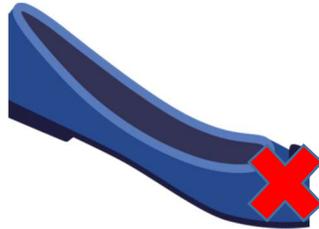
El espolón (hueso que se forma en la parte inferior del talón) **NO** causa el dolor de la fascitis plantar. Cuando la fascia plantar se inflama y se lastima, se cicatriza lo que causa que esta se haga más gruesa y más débil. Estos cambios aumentan el estrés en el hueso del talón y eso puede causar la aparición del espolón.

Tratamientos recomendados

El tratamiento de la fascitis plantar requiere de modificaciones a la actividad, uso de plantillas y ejercicios en casa. Es de suma importancia entender que necesitamos de su participación activa en el cumplimiento de los ejercicios recomendados para garantizar una buena evolución.

Calzado y plantillas

La modificación del calzado y el uso de plantillas son indispensables para lograr el alivio inicial en esta condición. Los calzados con suelas blandas no aportan un adecuado apoyo al pie durante las actividades por lo que su uso empeorará el dolor. Las plantillas ayudan a absorber el golpeteo que se da sobre el talón durante el caminar.



Programa de ejercicios para Fascitis Plantar



Estiramiento de fascia plantar
Masajee la fascia plantar con la mano, haciendo presión y recorriendo desde el talón hasta los dedos



Estiramiento de fascia plantar
Ruede una botella llena de agua congelada por toda la planta del pie. El frío ayudará a disminuir la inflamación.



Estiramiento con toalla
Coloque la toalla alrededor del pie y, sin despegar la rodilla del piso, hale la toalla hacia usted.



Estiramiento de tendón de Aquiles
Coloque la mitad del pie sobre el escalón y la otra mitad en el aire. Deje caer su peso.

Haga 10 repeticiones de cada ejercicio por lo menos dos veces al día.

Bibliografía:

1. Medlineplus.gov. 2020. Fascitis Plantar: Medlineplus Enciclopedia Médica.
2. Magee, D., Zachazewski, J., Quillen, W. and Manske, R., n.d. Pathology And Intervention In Musculoskeletal Rehabilitation. 1st ed. Saunders.
3. David, Berbrayer. "Plantar Fasciitis – PM&R KnowledgeNow." PM&R Knowledge Now, American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation. 2016.