

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO FASCITIS PLANTAR

Si tenemos molestias en la planta del pie, se harán los **estiramientos antes, después del entreno y antes de acostarnos**. Se realizarán durante 15", aumentando 5" cada día hasta llegar a 1 minuto cada uno.

**Ejercicio 1:** nos situamos con el pie lesionado sobre la rodilla contra lateral, cogiendo la base de los **dedos con la mano, y estirando de ellos** hacia atrás hacia la espinilla hasta notar que el arco de la planta del pie se tensa, entonces mantenemos 15" y repetimos. Haremos **3 series de 10 repeticiones al día**.



**Ejercicio 2:** Posición inicial: brazos extendidos, **palmas de las manos contra la pared** manteniendo la espalda recta, **rodillas flexionadas**, pies separados. El pie del lado que queremos trabajar, estará un poco hacia atrás. Aumentamos la flexión de la rodilla del lado de la aponeurosis plantar que queremos estirar, manteniendo el **talón bien pegado al suelo**. A partir de esta posición, estando las piernas flexionadas, este ejercicio **se puede dividir en 4 partes**: nos situaremos con los tobillos en dorsiflexión de 10° a 15°, piernas discretamente flexionadas, estiraremos de esta forma además de la fascia, el gemelo, también con un pie de frente, en abducción (hacia fuera), en adducción (hacia dentro) Debemos notar, desde el talón a los dedos, cierta tensión pero no dolor.



**Ejercicio 3:** el mismo ejercicio que el anterior, pero **estirando las piernas para el músculo sóleo**. Apoyándose contra la pared, adelantando la pierna que no estiramos, manteniendo el talón de la pierna a estirar pegado al suelo, con los dos pies en la misma dirección.



**Ejercicio 4:** con **pelota de golf o pelota pequeña de goma dura** (de esas que botan tanto), situarla en la planta del pie, y hacerla rodar por todo el arco del pie en ambos pies, cuidando de no presionar en exceso la zona, y mantendremos especial cuidado en el centro del talón. También **estiramientos dinámicos con un bote o lata**.



**Ejercicio 5: Masajeando** con nuestros dedos el arco longitudinal del pie, de forma **circular**, sobretodo encima del punto doloroso principal, lo podemos hacer **3-4 veces al día**.



**Ejercicio 6:** Con los dedos en flexión, **sentarse** en el suelo, **sobre los talones** (pies descalzos), mantener la postura **diez minutos**. Descenderemos los glúteos hacia los talones hasta que notemos la tensión. Si aparece dolor en este proceso, elevaremos los glúteos.



### **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO**

Destinados a fortalecer los músculos del pie **antes y después de la lesión**.

#### **Ejercicios para cuando tenemos la lesión:**

- Alfabeto:** Escribir con los dedos del pie en el aire, el alfabeto completo, 3 veces.
- Presión de los dedos:** sentado con ambas piernas extendidas, apretar los 5 dedos hasta juntarlos manteniendo 5". Relajar el pie y proceder a abrir los dedos de los pies como un abanico, repetir 10 veces con ambos pies, 3 veces al día.
- Coger canicas:** usaremos los dedos para coger pequeños objetos, como canicas, y ponerlas en una caja, 5 veces al día.
- Circulo del tobillo:** girar en círculos el tobillo en ambas direcciones utilizando el mayor ángulo posible. 3 veces al día.

#### **Ejercicios para antes y después de la lesión:**

- Presión sobre escalón:** de pie sobre el borde de un escalón, nos apoyaremos sobre los dedos y apretaremos hacia abajo con el talón, contando hasta 5 y relajaremos, repetiremos 10 veces.



- b. **Agarre con toalla:** sentado en una silla, con una toalla extendida sobre el suelo delante nuestro, agarraremos la toalla con los dedos recogiéndola, mantendremos el talón en el suelo repetiremos 10 veces, 3 veces cada día.

### ◆ **ELECCION DE LA ZAPATILLA:**

La elección de la zapatilla adecuada, es **imprescindible** para la prevención de la fascitis plantar en atletas.

#### **La zapatilla debe ser:**

- **Confortable.**
- **Tamaño adecuado**, los pies no son necesariamente simétricos.
- **Comprarlos al final del día**, ya que es cuando tenemos la talla más correspondida con la de los entrenos y carreras.
- **Probarlos siempre**, aunque sea el mismo modelo, puede variar aunque sea mínimamente el tamaño.
- Suela **amortiguadora**, estabilizadora y flexible.
- Talón que recoja el tobillo.
- Elevación de la parte posterior que proteja el tendón de Aquiles.

En **tiendas especializadas** de corredores, encontraremos el **asesoramiento** adecuado para la correcta elección de la zapatilla, ya que en muchas de ellas son atletas expertos los que nos asesoran sobre la más adecuada.

En el **calzado de diario**, no utilizar tacones de más de 3.8cm en chicas y evitar los zapatos desprovistos de cordones.