

FASCITIS PLANTAR

DEFINICION:

Es la inflamación de la membrana o aponeurosis que recubre la musculatura de la planta del pie y de su zona de inserción en el talón. Es una de las lesiones más frecuentes del corredor. Desemboca en una reacción **inflamatoria en la planta del pie**, provocando dolor en la misma y que tiene su origen en el calcáneo (el talón del pie), en la parte de abajo del mismo. El dolor está causado por una degeneración del colágeno que provoca la llamada inflamación crónica.

La lesión puede ser en un pie (**unilateral**) o en los dos (**bilateral**). Se describe como un **dolor agudo**, que imposibilita el apoyo del pie, y **va hacia toda la planta** del mismo.



ETIOLOGIA:

Las causas de esta lesión son múltiples: El **entrenamiento inadecuado**, la **sobrecarga**, **sobrepeso**, **pies planos**, planta del pie arqueada y rígida (**pies cavos**), **tendón de Aquiles corto**, personas que tiene **limitada la flexión del tobillo**, **calzado inadecuado** (suela demasiado rígida o demasiado blanda, desgaste excesivo del talón), correr sobre las puntas de los pies, la diferencia de longitud de las extremidades inferiores (**dismetría**), etc.

La fascitis plantar ocurre cuando se somete a estrés repetido el talón del pie, sobretodo al correr sobre terrenos o superficies duras, porque provocan un continuo golpeteo sobre el mismo, llevando a micro traumatismos, que provocarán una inflamación en el talón y posteriormente dolor.

TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA:

- **Crioterapia** o hielo.
- **Electroterapia**: ultrasonidos, combinación de ultrasonidos con electroestimulación, microondas, onda corta, etc.
- **Masaje profundo**, miofascial y estiramiento de la fascia.
- **Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento**.
- **Acupuntura, taping**, etc.

SESIONES RECOMENDADAS:

De dos a tres sesiones semanales.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail info@davidarehabilitacion.com.

Artículo realizado por Beatriz Martínez Sanz
Fisioterapeuta de Davida Rehabilitación Center SL a 30 de junio de 2010

DAVIDA

FISIOTERAPIA