

# Fascitis Plantar: La lesión del verano



Hoy os hablamos de la **fascitis plantar**: una de las lesiones más comunes del verano debido sobre todo a la costumbre de caminar largas distancias con chanclas o calzado plano y blando.



## ¿Qué es la fascitis plantar?

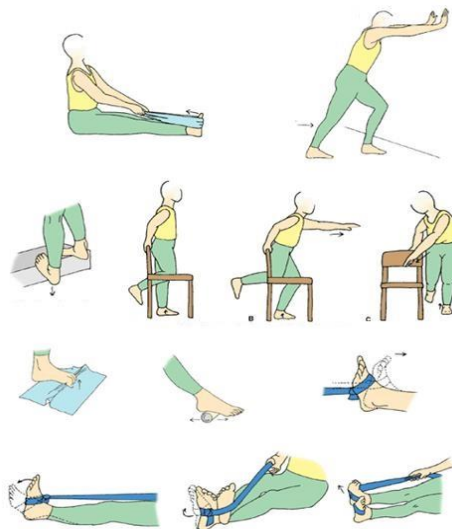
La fascitis plantar es la inflamación de la fascia de la planta del pie. Es un tejido grueso que cubre la zona de apoyo de los huesos del pie. Abarca toda la planta, desde el talón hasta la cabeza de los metatarsianos. Cuando esta fascia es larga, solemos encontrar un pie plano. Cuando la fascia plantar es corta, el pie suele tener más puente y el arco será más alto.

## Síntomas:

- Dolor habitualmente localizado en el talón, en su parte de contacto con el suelo.
- Sensación de quemazón o dolor en la planta del pie.
- Por norma general el dolor es más molesto en los primeros pasos del día o después de haber pasado un tiempo sentados y volver a caminar.
- También aumenta el dolor habitualmente cuando subimos escaleras o tras una caminata.

## Tratamiento:

- Hielo (rodar una botella congelada con la planta del pie) en las primeras 24h durante 10-15 min dos veces al día.
- Estiramientos de la musculatura que se inserta en el tendón de Aquiles.
- Miofascial, punción seca, terapia manual ortopédica son técnicas que mejoran bastante los síntomas de la lesión.
- Técnicas osteopáticas para el pie.
- Corrección de la pisada y uso de un calzado indicado dependiendo del tipo de pie.
- Kinesiotaping o vendaje neuromuscular.



NÚMERO

21

07/2016

educare S.L

Boletín  
Informativo  
para clientes  
de Educare

¡PIDE CITA CON  
NOSOTROS!



## FISIOTERAPIA

- Fisioterapia deportiva
- Artrosis
- Algias vertebrales
- Esguinces y patologías musculares
- Osteopatía
- Neurología pediátrica y en adulto

Albert Revilla (Fisioterapeuta)  
PIDE CITA EN EDUCARE S.L TLF: 91 692.56.88

## CINCO ACTITUDES TÓXICAS EN UNA RELACIÓN DE PAREJA...

Una pareja tóxica es aquella en la que aparece una falta importante de afectos en la relación, o también cuando existe una proximidad demasiado invasiva con respecto al otro que no permite el desarrollo personal y el crecimiento mutuo en la relación.



En este Artículo nuestra psicóloga **María Jesús Medina Calleja** nos explica que actitudes debemos evitar en la pareja y como pueden prevenirse.

Puedes ver el artículo completo en [www.educare.es](http://www.educare.es) dentro de "Artículos Mensuales".