

La **fascitis plantar** es una de las causas más comunes del dolor de talón.

Implica la inflamación de una banda gruesa de tejido llamado fascia plantar que atraviesa la planta del pie y conecta el hueso del talón con los dedos de los pies.



La fascitis plantar es un **proceso degenerativo** como consecuencia de la sobrecarga mecánica, bien sea por actividad física, sobrepeso o alteraciones biomecánicas de la pisada.

Este tendón inflamado es el responsable de brindar soporte al pie, y a su vez es el que carga todo el peso de nuestro cuerpo.

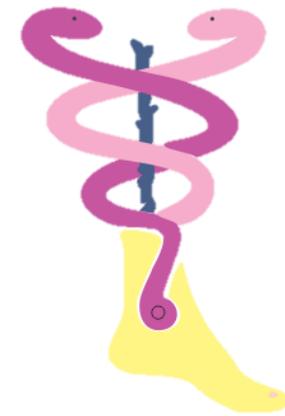
La fascitis plantar comúnmente causa dolor punzante que suele aparecer cuando:

- Das los primeros pasos después de que te levantas.
- Estás de pie por períodos largos.
- Te pones de pie después de estar sentado.



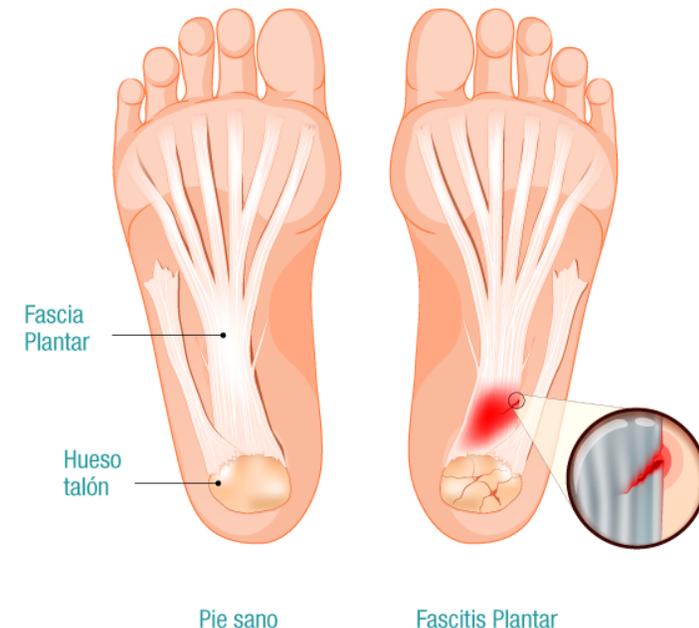
CONTACTO

Calle Pirámides de Egipto #404,
Col. Arcos del Sol
811-855-4300
omarleal.imss@gmail.com
podologoomarleal.com



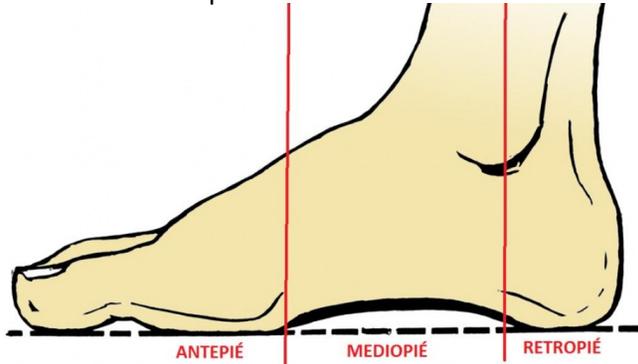
FASCITIS PLANTAR

Podólogo Omar Leal



Recomendaciones para mejorar tus pies:

- Usar calzado que tenga:
 - Suela semirrígida.
 - Tacón.
 - El retropié debe estar mínimo 2 centímetros más arriba que el antepié.



- Cambiar de zapatos cada día, de esta forma se varía los puntos de presión cada día.
- Usar plantillas ortopédicas con taloneras.
- Mantener un peso ideal.
- Realizar calentamientos de los músculos del pie antes de ponerse de pie.
- Realizar ejercicios para fortalecer los pies y piernas
- Dar masaje en las plantas de los pies con una botella plástica.



La fascia plantar cumple una importante función biomecánica al caminar ya que **es la responsable** (junto con otras estructuras del pie) **de mantener el arco plantar**, de absorber y devolver la energía o amortiguar el impacto que se produce cuando el pie choca contra el suelo y de proteger los metatarsianos.

Las taloneras ayudan mucho, se recomienda que sean de materiales semirrígidos como el neopreno.



Las taloneras ayudan por la altura que dan al talón y su firmeza, no por su suavidad ni por tener un hueco, esos no son factores que importen a la hora de seleccionar una talonera.

las infiltraciones o cirugías son alternativas que solo se deben considerar en el último de los casos ya que no garantizan resolver el problema permanentemente y existen riesgos con estos tratamientos.



La existencia de una entesis ósea (espolón calcáneo) no tiene relación clínica. Es decir, **tener o no entesis ósea no provoca fascitis plantar.**

¡No te olvides de solicitar esto!

- Plantillas que incluyan el elemento de talonera.
- Terapia de electroestimulación percutánea de pies. (45 min.)
- Crema Relajapie. (¡es antiinflamatoria!)

