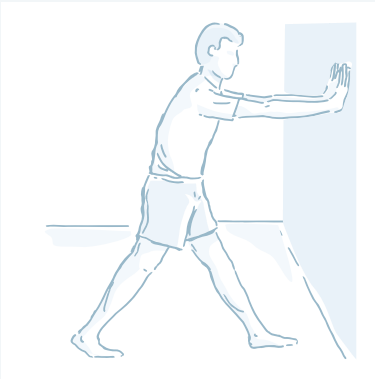


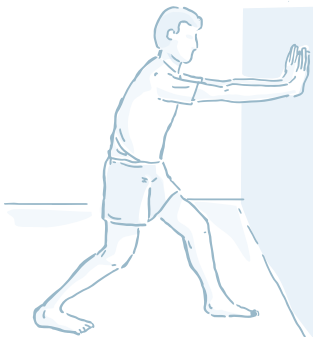
Ejercicios de Estiramiento Fascitis Plantar



- Párate en el extremo de un escalón con la punta del pie de forma firme y baja lentamente los talones hacia el piso sin doblar las rodillas, dejando que se eleven de forma natural los dedos.
- Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente hasta la línea recta sin realizar puntas.
- Realiza 10 ejercicios 3 veces al día.



- Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás recta, apoya los talones firmemente sin despegarlos mientras deslizas el cuerpo hacia delante.
- Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente.
- Realiza 10 ejercicios 3 veces al día.

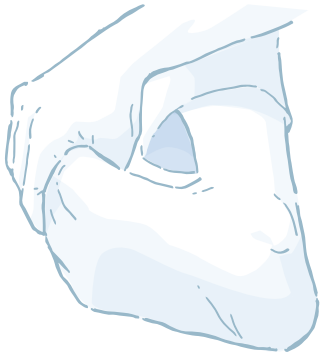


- Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás flexionada, apoya los talones firmemente sin despegarlos mientras deslizas el cuerpo hacia delante.
- Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente.
- Realiza 10 ejercicios 3 veces al día.



- Utilizando una lata fría, ejerce presión firme sobre ella y rueda el pie.
- Repite de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.

Ejercicios de Estiramiento Fascitis Plantar



- Tracciona hacia atrás de los dedos del pie principalmente el primero, estirando la planta del pie.
- Realiza este ejercicio al inicio con la rodilla doblada y posteriormente estirada.
- Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente.
- Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



- Sosteniendo los dedos en tensión, percibe la fascia plantar estirada, con dos dedos dale masaje firme en círculos tratando de relajarla.
- Repite de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.

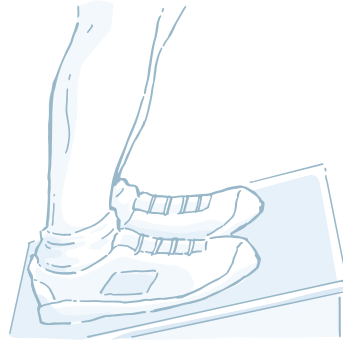


- Coloca tu pie sobre una toalla y trata de arrugarla con los dedos.
- Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente.
- Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



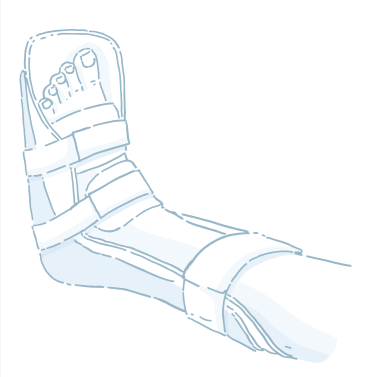
- Congela agua en vasos desechables, rompe la orilla y frota el hielo sobre la planta del pie por 10 minutos al final de los ejercicios 3 veces al día.

Ejercicios de Estiramiento Fascitis Plantar



Si vas a permanecer mucho tiempo sentado, coloca tu pie en un trozo de madera de 2.5 a 5 cm. de altura, o un escalón inclinado.

Así mantendrás tus pies en continuo estiramiento



En algunos pacientes utilizaremos férulas nocturnas y en quienes requieran desempeñar algún deporte se podrán colocar vendajes especiales