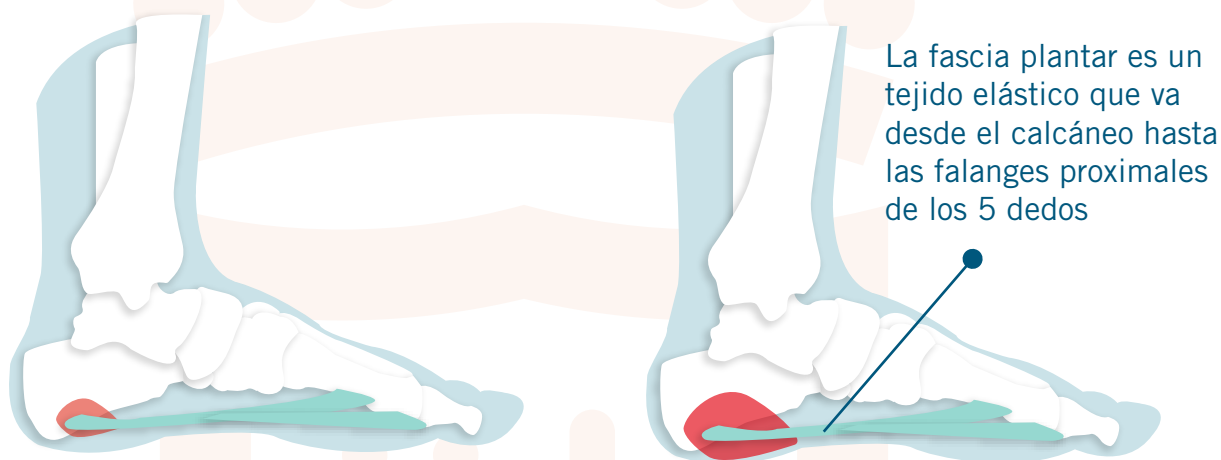


LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

FASCITIS PLANTAR

La fascitis plantar es una inflamación de la fascia que soporta el arco del pie.



SINTOMAS

¿Cómo la identifico?

- Se produce habitualmente por realizar un sobreentrenamiento y/o por utilizar un calzado inadecuado. Son factores predisponentes el sobrepeso y la obesidad.
- Se caracteriza por un dolor punzante en el talón
- Suele empeorar al permanecer de pie después de caminar o haber realizado ejercicio y mejora gradualmente a lo largo del día.
- Hay estudios que refieren una prevalencia de 17,5% en corredores de larga distancia.

UNA LESIÓN QUE TARDA EN CURAR

Los corredores pueden sufrir esta lesión durante semanas e incluso meses. La mayoría de los pacientes se recuperan completamente entre 3 y 9 meses. Un tratamiento adecuado puede acelerar la curación.



LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

AUTOCUIDADO Y MEDIDAS TERAPEUTICAS

¿Cómo recuperar?



CALZADO NUEVO

Evita correr con unas zapatillas muy desgastadas, se recomienda cambiarlas cada 800 km o entre un periodo de un año y medio o dos años.



ESTIRAMIENTO DEL ARCO PLANTAR

Agarra los dedos y tira suavemente hacia ti.



FRIO LOCAL

Aplica una bolsa de hielo o una botella de agua congelada protegida por una toalla en el talón.



PELOTA DE TENIS

Coloca una pelota de tenis bajo el arco plantar y rueda sobre ella de delante atrás, ejerciendo una presión moderada.



OTROS DEPORTES

Realiza ejercicios de bajo impacto como montar en bicicleta o nadar, hasta que se recupere la lesión.

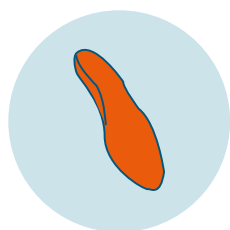


LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

TRATAMIENTO

Si las medidas de autocuidado no son suficientes, hay que utilizar tratamiento médico u otras medidas terapéuticas. La cirugía es necesaria en contadas ocasiones.



PLANTILLAS

Mejoran el apoyo del arco plantar y disminuyen la tensión de la fascia.



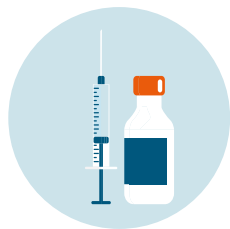
FÉRULA NOCTURNA

Mantiene una adecuada postura de la fascia plantar durante toda la noche.



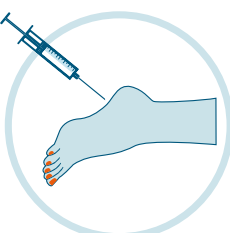
VENDAJE FUNCIONAL

Las tiras correctamente colocadas disminuyen el dolor y la tensión.



INYECCIONES

Infiltraciones con esteroides y plasma rico en plaquetas pueden ayudar a controlar el dolor.



FASCIOTOMÍA PERCUTÁNEA

Se pueden realizar punciones con aguja bajo control de ultrasonidos, para estimular la respuesta curativa.



LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

¡ No dejes que la fascitis plantar frene tu actividad deportiva
y acude siempre a un profesional !



BIBLIOGRAFÍA

- <https://sportsmedicine.mayoclinic.org/multimedia/infographics/putting-heel-pain-on-the-run.php>
- <http://deporte.malaga.eu/opencms/export/sites/deporte/.content/galerias/documentos-medicina/Todo-lo-que-hay-que-saber-sobre-zapatillas-deportivas.pdf>
- Rethnam, U., & Makwana, N. (2011). Are old running shoes detrimental to your feet? A pedobarographic study. BMC Research Notes, 4(1), 307. <http://dx.doi.org/10.1186/1756-0500-4-307>