

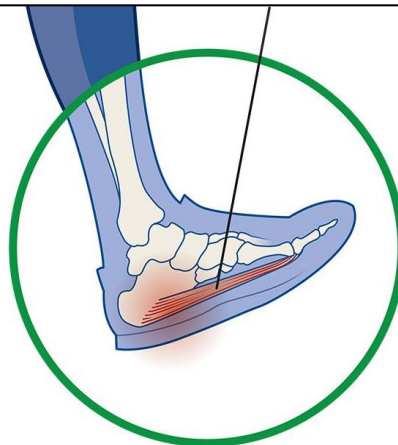


Cómo tratar la fascitis plantar

La fascitis plantar es una causa muy frecuente de dolor en la zona del talón,

- 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.

La fascia plantar es un tejido elástico en la planta del pie, desde el calcáneo hasta los dedos y forma el arco del pie



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

A continuación te indicamos unos consejos sobre autocuidado y medidas terapéuticas.



AUTOCUIDADO



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



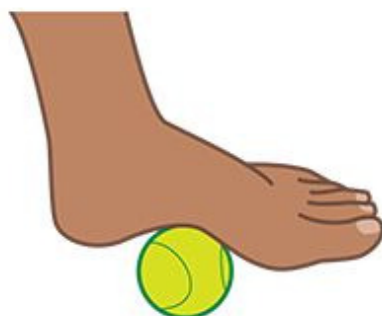
Estiramiento del arco plantar

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

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

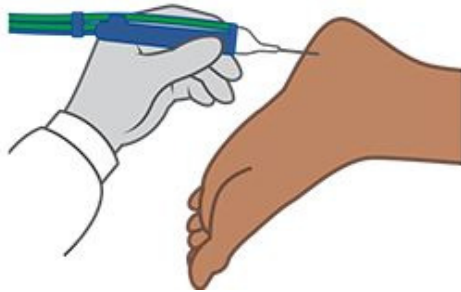


Vendaje funcional
Las tiras correctamente colocadas disminuyen el dolor y la tensión



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

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

Fuentes:

- <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>