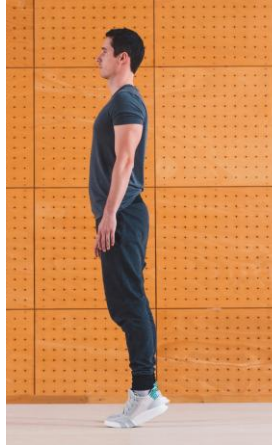
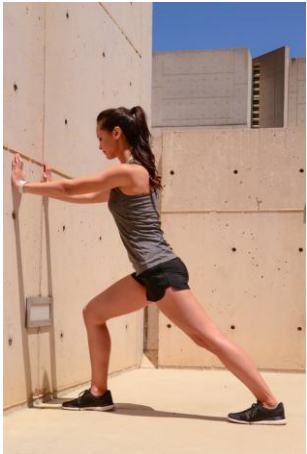


Prevención de la fascitis plantar

- Usar un calzado adecuado que brinde soporte y amortiguación
- Realizar estiramientos y ejercicios de fortalecimiento para la musculatura del pie y la pierna
- Evitar el sobrepeso
- Consultar a un traumatólogo, podólogo o fisioterapeuta ante cualquier molestia para un diagnóstico temprano y un tratamiento efectivo



LOGO

Comprender la anatomía y el papel de la fascia plantar permite detectar y tratar a tiempo cualquier problema, garantizando una mejor salud y función del pie

FASCITIS PLANTAR



MAZ | suma
Área de Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

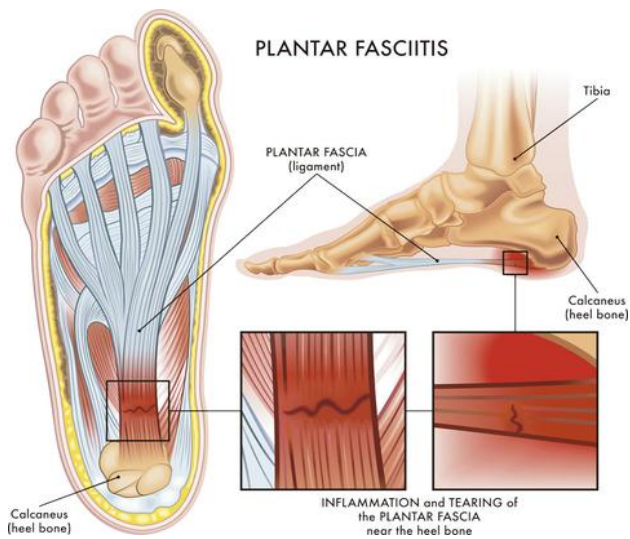
MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

¿Qué es la fascitis plantar?

La fascitis plantar es una inflamación de la fascia plantar, un tejido fibroso que recorre la planta del pie desde el talón hasta los dedos.

Esta estructura ayuda a mantener el arco del pie y absorbe el impacto al caminar. Cuando se sobrecarga o se somete a tensión excesiva, puede inflamarse y causar dolor, especialmente en la zona del talón.



¿Cuáles son sus síntomas?

- ❑ Dolor en el talón: puede ser más intenso por la mañana, después de haber estado de pie o caminando por un período prolongado
- ❑ Inflamación: En la parte inferior del pie,, especialmente en la zona del talón
- ❑ Enrojecimiento de la piel
- ❑ Dolor al caminar o realizar deportes de impacto



¿Cuáles son sus causas?

Puede ser causada por una variedad de factores, como la mala postura, el sobrepeso, la falta de flexibilidad en los músculos y en los tendones de los pies o un calzado inadecuado

Tratamiento de la fascitis plantar

- Estiramientos musculares de la pierna: el gemelo, el sóleo o flexor del primer dedo del pie
- Terapia manual
- Punción seca
- Aparatología: ondas de choque, radiofrecuencia, corriente galvánica
- Realización de plantillas
- Aplicación de frío
- Automasaje con pelota
- Ejercicios musculares

