TENDINITIS AQUILES
FASCITIS PLANTAR

EJERCICIO 1

Colóquese en un escalón apoyando solamente la punta del pie. Baje lentamente los talones sin doblar las rodillas, dejando que se eleven de forma natural los dedos.

Mantenga la tensión durante 30 segundos y regrese lentamente hasta la posición horizontal del pie.

Realice 10 repeticiones 3 veces al día.

Este ejercicio no está recomendado si existe patología en el Tendón de Aquiles.

EJERCICIO 2

Apóyese en la pared como muestra la imagen. Mantenga la pierna de atrás recta, apoye los talones firmemente y sin despegarlos deslice el cuerpo hacia delante.

Mantenga la posición durante 30 segundos y regrese lentamente a la posición inicial.

Realice 10 repeticiones 3 veces al día.

EJERCICIO 3

Apóyese en la pared como muestra la imagen. Mantenga la pierna de atrás flexionada, apoye los talones firmemente y sin despegarlos deslice el cuerpo hacia delante. Mantenga la posición durante 30 segundos y regrese lentamente a la posición inicial.

Realice 10 repeticiones 3 veces al día.

EJERCICIO 4

Coloque una lata de refresco fría en el suelo. Ejerciendo una presión firme sobre ella hágala rodar manteniéndola debajo del pie.
Realice el movimiento unas 30-50 veces hasta percibir relajación en la planta del pie.

Realice el ejercicio tres veces al día.

EJERCICIO 5

Traccione hacia atrás de los dedos del pie, principalmente el primero, estirando la planta del pie.

Realice este ejercicio en dos fases: primero con la rodilla flexionada y posteriormente estirada.
Mantenga la tensión por 30 segundos y regrese lentamente.

Realice 10 repeticiones 3 veces al día.

EJERCICIO 6

Pálpese con dos dedos la fascia plantar estirada, aplique un masaje firme en círculos tratando de relajarla.

Repita de 30 a 50 veces, hasta que sienta que la planta del pie se relaja.

Realice el ejercicio tres veces al día.

EJERCICIO 7

Coloque una toalla en el suelo e intente arrugarla realizando movimientos con los dedos del pie.
Mantenga la tensión durante 30 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.

Realice 10 repeticiones 3 veces al día.

RECOMENDACIONES

Aplique hielo sobre la planta del pie durante 10 minutos cuando finalice los ejercicios, 3 veces al día.

Si va a permanecer mucho tiempo sentado, coloque el pie sobre un trozo de madera de 2.5 a 5 cm. de altura, o un escalón inclinado.
Así mantendrá sus pies en continuo estiramiento.