

# **EJERCICIOS FASCITIS PLANTAR**

---



**Dr. Jorge Arredondo Saldaña**

---

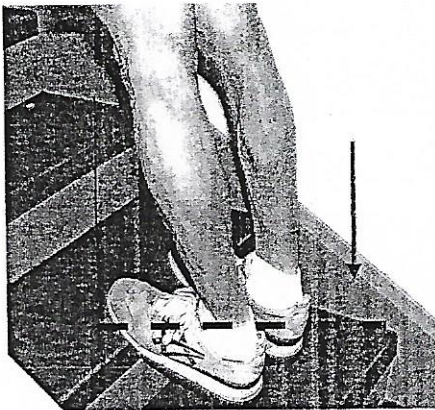
**Especialista en Ortopedia-Medicina Deportiva**





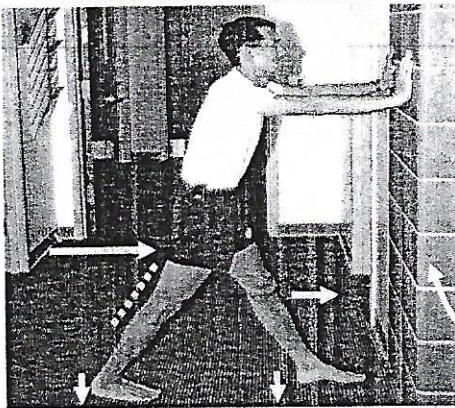
Dr. Jorge Arredondo Saldaña  
Ortopedia-Medicina Deportiva

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO FASCITIS PLANTAR



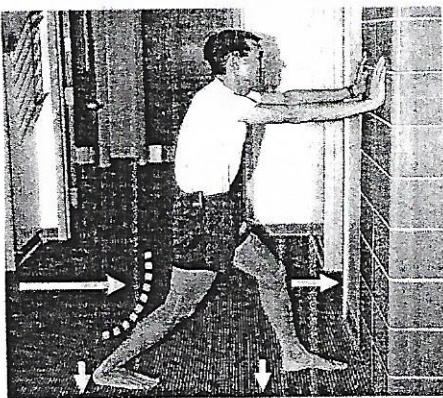
Párate en el extremo de un escalón con la punta del pie de forma firme y baja lentamente los talones hacia el piso sin doblar las rodillas, dejando que se eleven de forma natural los dedos.

Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente hasta la línea recta sin realizar puntas.  
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



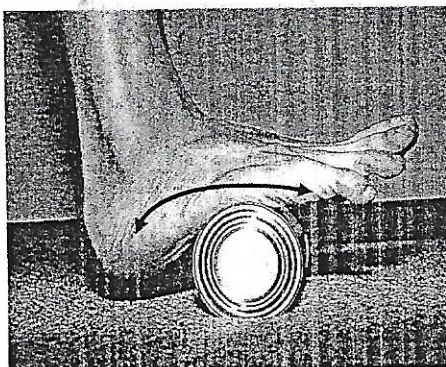
Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás recta, apoya los talones firmemente sin despegarlos mientras deslizas el cuerpo hacia delante

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.

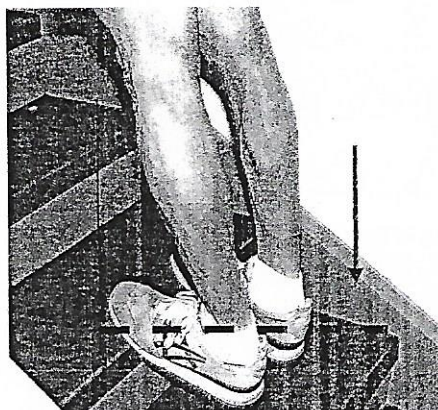
Repite de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.





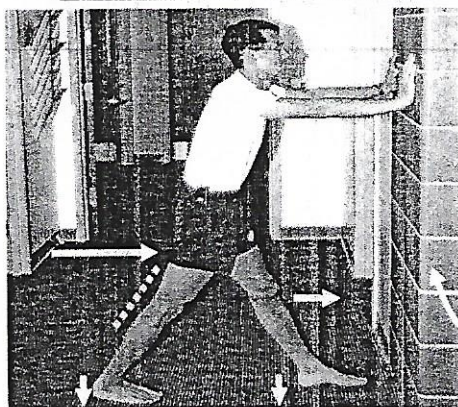
Dr. Jorge Arredondo Saldaña  
Ortopedia-Medicina Deportiva

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO FASCITIS PLANTAR



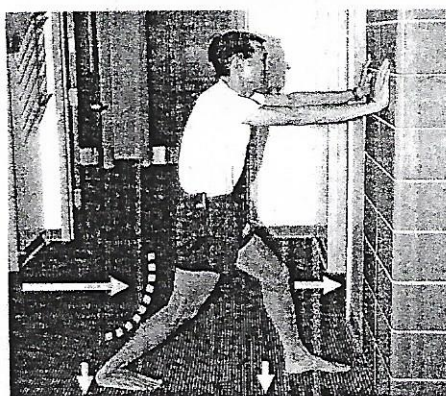
Párate en el extremo de un escalón con la punta del pie de forma firme y baja lentamente los talones hacia el piso sin doblar las rodillas, dejando que se eleven de forma natural los dedos.

Mantén la tensión por 30 segundos y regresa lentamente hasta la línea recta sin realizar puntas.  
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día



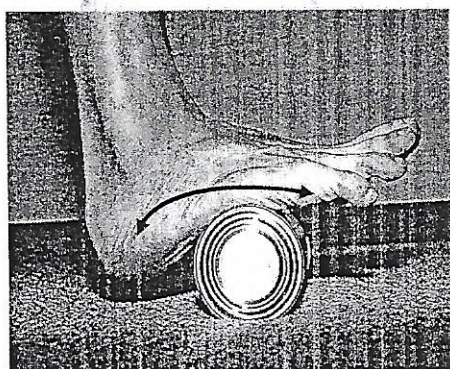
Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás recta, apoya los talones firmemente sin despegarlos mientras deslizas el cuerpo hacia delante

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

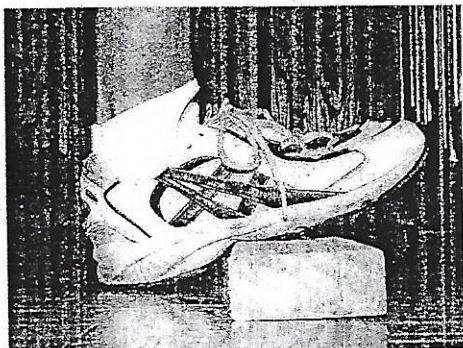


Utilizando una lata fría, ejerce presión firme sobre ella y rueda el pie.

Repite de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.

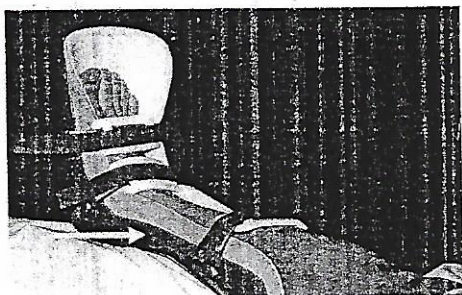
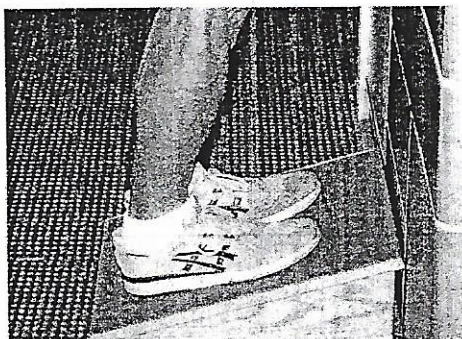


Dr. Jorge Arredondo Saldaña  
Ortopedia-Medicina Deportiva



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

