

LA FASCITIS PLANTAR

Las fascias plantares son un denso conjunto de tejidos, que incluyen músculos y tendones, que abraza desde las puntas de la cara plantar de los huesos metatarsianos hasta la tuberosidad del calcáneo. Si este conjunto de tejidos se tensa o se inflama por sobrecarga o debido a un traumatismo, puede doler e impedir el uso de la planta del pie, lo cual se conoce como **fascitis plantar**. La clave para saber si la fascitis plantar es el trastorno que nos impide nuestra actividad normal es realizar un diagnóstico exhaustivo.

Normalmente este dolor se localiza en la planta del pie y es insoportable al levantarse disminuyendo progresivamente, en ocasiones, según se camina. También se siente dolor localizado a la palpación del calcáneo.

Su tratamiento es conservador, es decir, reposo, antiinflamatorios y terapias de frío y calor alternativamente para acelerar la curación. Se puede poner una almohadilla en el talón y hacer estiramientos con el Tendón de Aquiles puede ayudar bastante.

Este estiramiento es muy efectivo para prevenir esta dolencia. **Estiramiento.**

Un error bastante grave es no respetar el reposo, ya que a veces, el dolor se calma al caminar durante un tiempo, sin embargo no debemos darle ninguna confianza ya que se trata de un trastorno bastante traicionero y silencioso.

