



PROGRAMA DE EJERCICIOS

FASCITIS PLANTAR



1 ESTIRAMIENTO MANUAL DE LA FASCIA

Cruzar la pierna afectada sobre la sana y colocar la mano del lado afectado bajo la base de los dedos del pie. Aplicar una fuerza lenta y progresiva, provocando dorsiflexión de los dedos y del tobillo hasta notar tensión. Mantener 10 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 10



2 ESTIRAMIENTO CON TOALLA DE LA FASCIA

Colocar la pierna afectada extendida y una toalla bajo los dedos del pie. Tirar de la toalla con una fuerza lenta y progresiva, provocando dorsiflexión de los dedos y del tobillo hasta notar tensión. Mantener 10 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 10



3 ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS SURAL FRENTE A PARED

El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos y la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra ni despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 5

