

## ¿Cómo prevenirla? Consejos de prevención

Para evitar que se produzca esta molesta inflamación sigue estos consejos:

- ✓ **Utiliza un calzado que ofrezca apoyo a la planta**, especialmente cuando se corre o se realiza otro tipo de actividad física. En concreto, invierte en zapatos que amortigüen los talones y tengan un buen soporte para el arco del pie.
- ✓ **Cuida tu peso**, ya que a menudo cuanto más pesa una persona, más presión se aplica a sus pies y talones.
- ✓ Tener una **buena forma y técnica al correr** es importante para no irritar la fascia plantar.
- ✓ **Fortalecer los músculos de la zona del pie** es una buena práctica para prevenir las lesiones, sobre todo porque estas zonas trabajan en exceso en nuestro día a día.
- ✓ **Utiliza plantillas de corrección del arco plantar** si padeces de pie plano. Esto ayudará a rectificar la pisada y a la larga te protegerá de inflamación de la fascia plantar.
- ✓ Puedes **usar taloneras que alivian el dolor** al disminuir la descarga completa de todo el peso del cuerpo sobre el punto de apoyo del talón.

## ¿Qué hacer en caso de dolor?

- ▶ En caso de dolor, lo primero que hay que hacer es **descansar los pies** y **detener cualquier actividad física** que se esté realizando.
- ▶ Para aliviar el dolor, hay que **masajear la fascia plantar** y **aplicar hielo** en la zona dolorida durante un tiempo prolongado hasta que el dolor desaparezca.
- ▶ Otra cosa que hay que hacer es **estirar las pantorrillas y los talones** para reducir la tensión.
- ▶ Lo mejor es **estirar estas zonas varias veces al día**, y tanto antes como después de hacer ejercicio.

## Síntomas que nos hacen sospechar que sufrimos de fascitis plantar

Existe una serie de síntomas que nos advierten que podemos **padecer de fascitis plantar**:

- ▶ El síntoma principal es un **dolor agudo en la zona interna del talón**. Suele ser más intenso en los primeros pasos por la mañana.
- ▶ En el caso de los **deportistas**, el **dolor sólo aparecerá por la mañana y después de hacer deporte**.
- ▶ Cuando aparecen los primeros síntomas se **debe empezar a tomar medidas** porque hay muchas posibilidades de que se vaya **agudizando** y llegue un momento en el que sea **muy limitante** tanto para la vida deportiva como para la vida normal.



# Productos por PATOLOGÍAS

## FASCITIS PLANTAR



ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO

CONSULTA A TU FARMACÉUTICO  
saludencasa.com

## ¿Qué es la fascitis plantar?

Es la **inflamación de la planta del pie**. Más concretamente, de un tejido que conecta el talón con los dedos del pie llamado fascia plantar. Es una de las causas más comunes del dolor de talón.

Una de las características de la fascitis plantar es que esta lesión resulta muy dolorosa. Durante los primeros seis meses el dolor es matutino y aparece al levantarse y dar los primeros pasos. Pasados los seis primeros meses, el dolor pasa a ser latente durante toda la actividad diaria.

Se pueden distinguir dos tipos de dolores que son bastante frecuentes:



- ▶ Dolor en la misma planta del pie, lo que se inflama es el cuerpo muscular. Esto es algo menos frecuente, pero puede ocurrir y produce un dolor continuo y agudo que limita la marcha.
- ▶ Dolor en la zona del talón, tipo pinchazo, que es más fuerte en los primeros pasos del día, pero que se mantiene a lo largo del día.

## Factores que aumentan la fascitis plantar o causas más comunes



**La edad:** La fascitis plantar suele ser más común entre los 40 y 60 años. A medida que envejecemos, el tejido tiende a convertirse en más débil y más propenso a sufrir daños.



**Usar un calzado inadecuado:** sobretodo sandalias y calzado básico que no proporcionen el apoyo adecuado.



**Sobrepeso:** el peso juega un papel muy importante en el daño en el talón. En los talones se absorbe gran parte de la presión del cuerpo cuando caminamos, el sobrepeso puede llevar fácilmente a los daños y fascitis plantar.



**Alteración de la pisada:** el pie plano o el pie cavo o incluso un patrón anormal de caminar puede afectar a la forma en que se distribuye el peso, pudiendo ocasionar una mayor tensión en la fascia plantar.



**Ciertos tipos de ejercicios:** toda actividad deportiva que ejerza mucha presión sobre el talón y sus tejidos. Algunos tipos de baile y ejercicios como correr tienen mayor probabilidad de desarrollar fascitis.

**Otras causas posibles:** tendón de Aquiles corto, musculatura del pie débil y trabajos en los que hay que mantenerse de pie.

## ¿Qué productos te recomendamos?



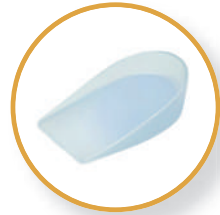
**Plantillas de silicona con tejidos antisudoración Emo**  
Varias tallas

075689



**Talonera con refuerzo central de silicona Emo**  
Varias tallas - SH300

117366



**Talonera de silicona lavable Emo**  
Varias tallas  
SH100

117440



**Bolsa de hielo/agua caliente**

147629



**Par de calcetines fascitis plantar**  
Varias tallas - Negro y blanco

3B9ACC7A

**+** ¡Consulta más productos en nuestra web!