

Ejercicios para la fascitis plantar

Pauta para casa. Complementa el tratamiento de fisioterapia, no lo sustituye.

1 Estiramiento de la fascia plantar

Sentado, cruza el pie que te duele sobre la rodilla contraria. Con la mano, tira de los dedos hacia el tobillo hasta notar tensión en la planta. Tensión sí, dolor no.

10 segundos × 10 repeticiones · 3 veces al día

El más importante. Hazlo también **antes de dar el primer paso de la mañana**, sentado en la cama.

2 Estiramiento de gemelo y sóleo

De pie frente a la pared, una pierna atrás. Primero con la rodilla estirada (gemelo) y después con la rodilla algo flexionada (sóleo). El talón de atrás no se levanta del suelo.

30-45 segundos × 3 series de cada uno

3 Elevaciones de talón con toalla

De pie, con una toalla enrollada bajo los dedos. Sube el talón despacio (3 segundos) y baja aún más despacio (4 segundos). Apóyate en una pared si lo necesitas.

12 repeticiones × 3 series · días alternos

El de fortalecimiento, y el que más se olvida. Es el que mejores resultados da a medio plazo.

4 Rodar una pelota o una botella

Sentado, rueda una pelota de tenis o una botella congelada bajo el arco del pie, de talón a dedos. Presión moderada.

2-3 minutos · al levantarte y al acostarte

5 Recoger una toalla con los dedos

Toalla extendida en el suelo. Agárrala con los dedos del pie y arrástrala hacia ti. Trabaja la musculatura que sostiene el arco.

10 repeticiones × 2 series · a diario

Marca lo que hagas cada día	L	M	X	J	V	S	D
1. Estiramiento de la fascia							
2. Gemelo y sóleo							
3. Elevaciones de talón							
4. Pelota o botella							
5. Toalla con los dedos							

Qué evitar mientras duele: andar descalzo por suelo duro, estirar con rebotes o forzando hasta que duela, subir de golpe los kilómetros y el calzado plano sin amortiguación.

Consulta si: el dolor no cede en 3 o 4 semanas haciendo esto a diario, aumenta durante el día, notas hormigueo o pérdida de sensibilidad, o el talón se hincha.

¿Llevas meses con ello?

Cuando el dolor se cronifica, el tejido ya no está solo inflamado sino degenerado, y los ejercicios solos se quedan cortos. En eFISIO lo tratamos con ondas de choque, punción seca y electrólisis percutánea, en seis clínicas de Madrid. Pide cita en el **910 05 23 63** o en efisio.es/citas