Dra. Del Barrio

FASCITIS PLANTAR

ESTIRAMIENTOS

** 4 repeticiones de cada. Mantén la postura 20 segundos**

ESTIRAMIENTO MANUAL

Consiste en hacer una flexión forzada, apoya la pierna mala sobre la buena y sujeta con una mano el talón mientras con la otra tiras empujas la punta del pie hacia tu cuerpo. Puedes hacer el mismo ejercicio con gomas o incluso con una toalla. ¡¡ojo, mantén extendidas las rodillas!!





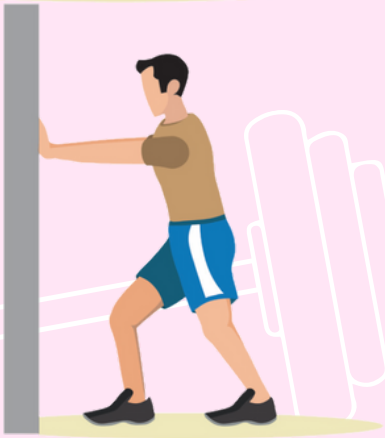
ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO TRICEPS SURAL EN PARED

Apoya los brazos en la pared (codos extendidos) y flexiona la pierna adelantada unos 45º, la pierna de atrás mantenla completamente estirada. Intenta que las dos plantas de los pies se encuentren totalmente apoyadas en el suelo.



ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO SÓLEO EN LA PARED

Mantente apoyado en la pared como en los ejercicios anteriores. Flexiona la pierna adelantada como antes, pero en este caso flexiona también la de atrás unos 30-40º e inclínate hacia delante. ¡¡no despegues la planta del pie del suelo!!

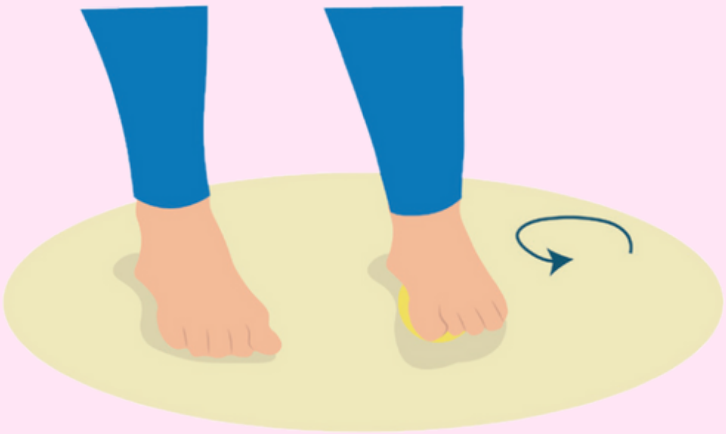


EJERCICIOS CON PELOTA

Descalzo pon una pelota (tamaño pelota de tenis) en la planta del pie y písala realizando ejercicios en círculos o deslizándola de adelante a atrás.

Este ejercicio hazlo también con una botella de agua pequeña congelada o con una lata.





FORTALECIMIENTO

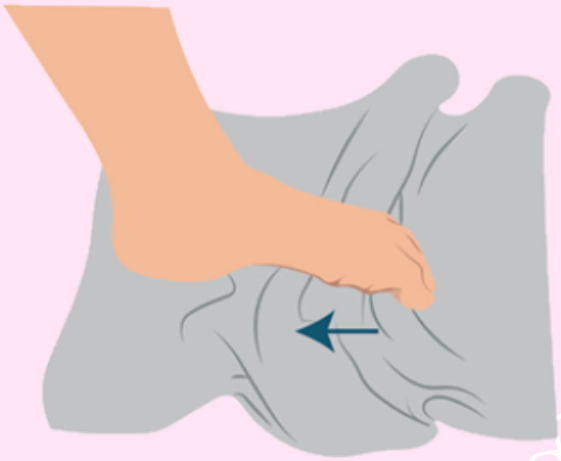
FORTALECIMIENTO DEL TRÍCEPS SURAL

Sitúate en una escalera o en un bordillo. Uno de los pies apoyado de forma completa mientras que el otro solo medio pie apoyado. Desciende el talón de este último lentamente y vuelve de forma controlada a la posición inicial.



FORTALECIMIENTO MUSCULATURA PLANTA DEL PIE

Coloca una toalla en el suelo y con el pie descalzo flexiona los dedos intentando agarrar la toalla.



** Realiza 3 series de 10 repeticiones. 2-3 veces por semana**