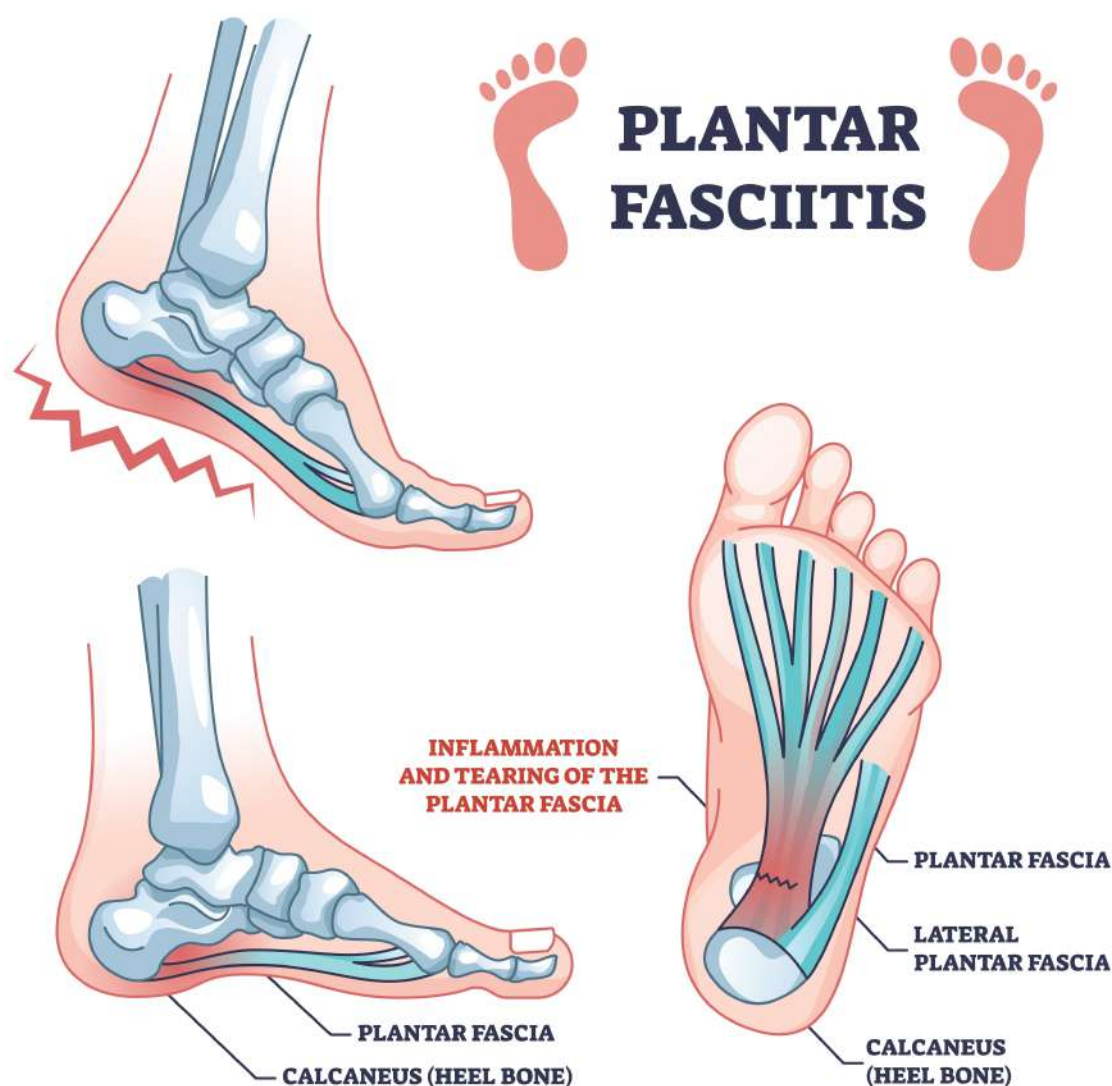


FASCITIS PLANTAR - ESPOLON CALCANEO

La **fascitis plantar** y el **espolón calcáneo** son una de las causas más frecuentes de dolor en el talón, siendo un dolor muy típico en los primeros pasos del día al levantarse de la cama, o cuando se lleva mucho tiempo sentado, y que luego va mejorando con los pasos. Podemos hablar de fascitis plantar y espolón calcáneo como la misma cosa.

La fascia es un tejido fuerte que inserta en el hueso del talón (calcáneo) y desde allí se dirige a la base de los dedos. Este tejido soporta el arco del pie, si imaginamos el pie como un arco, la fascia sería la cuerda que mantiene su forma en la base. Cuando su inserción se inflama repetitivamente se desarrolla este cuadro que es doloroso e invalidante y que además puede cronificarse. En realidad estamos hablando de un sistema mucho más amplio, el sistema Aquileo-Calcáneo-Plantar, pues esta especie de cuerda se origina en los gemelos y viajando por detrás del talón llegaría hasta los dedos de los pies. Cuando esta inflamación de la base del talón, fascitis, se va cronificando, entonces las sales de calcio de la sangre se van depositando en ese punto y aparece la calcificación o espolón calcáneo. El espolón es un fenómeno secundario, es la consecuencia y no la causa del dolor.





¿Qué causa la fascitis plantar?

La sobrecarga mecánica es el desencadenante de la inflamación en la fascia, y como causas que podrían favorecer esta sobrecarga mecánica estarían :

- **Pie plano o pie cavo**; ambas formas tienen más riesgo de fascitis y mejoran con el uso de plantillas.
- **Sobrepeso corporal**: la obesidad ejerce una presión adicional sobre la fascia plantar.
- **Sobrecarga de ejercicios** : La fascia plantar actúa a modo de goma elástica amortiguando el peso corporal. Es por ello que su frecuencia es mayor en atletas, especialmente en fondo o salto, que llevan a los micro-desgarros. Los atletas que cambian o aumentan la intensidad/duración de las sesiones son propensos a sufrir episodios de fascitis plantar más frecuentemente.

- **Acortamiento muscular en la pantorrilla.** Una de las causas biomecánicas más demostradas para sobrecargar la inserción de la fascia es el acortamiento del aparato sural; ya sea a nivel del Tendón de Aquiles o del gemelo medial.
- **Calzado;** el cambio en las zapatillas de correr pueden ser un desencadenante de la fascitis, un calzado de calle con un soporte inadecuado,
- **Edad;** es más frecuente entre los 40-60 años.
- **Ocupaciones** que te mantienen de pie; los trabajadores de fábricas, maestros y otras personas que pasan la mayor parte de sus horas de trabajo caminando o de pie sobre superficies duras pueden dañar la fascia plantar.

¿Qué síntomas tiene la fascitis plantar?

El síntoma primario de la fascitis plantar es el dolor localizado específicamente en el área de carga de peso del talón. Comúnmente es más severo durante los primeros pasos al levantarse de la cama, disminuye en cierta medida con la actividad por la distensión de la fascia, y reaparece de nuevo tras un periodo de descanso. Es más típico por la noche por la tensión que solemos poner a los dedos de los pies al dormir. También suele ser bastante frecuente al empezar a caminar cuando uno ha estado mucho tiempo sentado.



¿Cómo se diagnostica la fascitis plantar?

Con la historia detallada y la exploración confirmamos la localización del dolor y las características mecánicas, descartando otras patologías en la zona como atrapamientos nerviosos de las ramas plantares.

La ecografía y/o la radiografía del pie nos demostrarán respectivamente la inflamación de la fascia y la presencia o no de espolón. En casos dudosos podemos pedir una Resonancia para descartar fracturas de estrés del calcáneo.

¿Cómo se trata la fascitis plantar?

El tratamiento de la fascitis plantar es casi siempre conservador, y encaminado en primer lugar a quitar la inflamación que provoca el dolor y en segundo lugar a intentar corregir la causa que está provocando la sobrecarga en el tendón.

Si no se trata pronto y bien puede acabar cronificándose.

El tratamiento será la suma de cada uno de los apartados que vamos a exponer a continuación :

a) **Antinflamatorios** orales si no hay contraindicaciones médicas para ellos.

b) Utilización de **plantillas o taloneras de silicona** para descargar de presión el área de mayor carga del talón a la marcha.

c) **Calzado**: Los calzados con tacón blando y amplio, y con suela relativamente rígida proporcionan la máxima comodidad y protección. El calzado deportivo es recomendable.

d) **Aplicación de hielo local** : La mejor forma es congelar una botella de plástico de agua y hacer rodar el cilindro de hielo debajo de nuestro pie hacia arriba y hacia abajo durante 20-30 minutos.

e) **Ejercicios de estiramiento** de la fascia plantar : Deberían de hacer los ejercicios que les indicamos al final del texto para conseguir relajar toda la musculatura que afecta al sistema Aquile-calcaneo-plantar.

f) **Fisioterapia** : es aconsejable realizar tratamiento con sesiones que incluyan los ultrasonidos, los TENs , la Punción seca, e incluso ondas de choque para los casos más graves de gran espolón calcáneo.

g) Las **infiltraciones** : Al ser la inflamación la causa del dolor podríamos mejorar la clínica realizando una infiltración perilesional inicialmente con una mezcla de corticoides y anestésicos locales, que se podría repetir en el plazo de unas 2 semanas en función de la evolución, pudiendo realizar también una infiltración con factores de crecimiento

plaquetario. Aunque el dolor es a nivel de la base del talón la infiltración se realiza habitualmente por un lado.

La cirugía se reserva solo para aquellos casos en los que todos los tratamientos hayan fracasado, y la tasa de éxito de las diferentes técnicas quirúrgicas no es muy alta, y lo que suele hacerse es con anestesia epidural una herida en la planta del pie para realizar un corte en la fascia y de esta forma disminuir su recorrido y con ello la tensión de la fascia.

Os adjunto una serie de vídeos con ejercicios para tratamiento de la fascitis plantar.

8 ejercicios Fascitis Plantar

Efectivos 100%



Clínicas H3
| fisioterapia



EJERCICIOS PARA LA FASCITIS PLANTAR



Los ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento pueden ayudar a que el ligamento se vuelva más flexible y pueden fortalecer los músculos que sostienen el arco, y reducir a su vez la tensión sobre el ligamento.

Ejercicios de estiramiento antes de levantarse de la cama

Muchas personas con fascitis plantar tienen dolores intensos en el talón por la mañana, cuando dan los primeros pasos después de levantarse de la cama. Este dolor proviene de la tensión de la fascia plantar que ocurre durante el sueño. Estirar o masajear la fascia plantar antes de ponerse de pie, a menudo, puede reducir el dolor en el talón.

- Estire el pie flexionándolo hacia arriba y hacia abajo 10 veces antes de ponerse de pie.
- Haga estiramiento de los dedos de los pies para estirar la fascia plantar.
- Utilice una toalla o sábana para estirar la planta del pie.

Otras medidas pueden ayudar a reducir el dolor en el talón cuando da los primeros pasos después de levantarse de la cama. Usted puede:

- Usar una férula nocturna mientras duerme. Las férulas nocturnas sostienen el tobillo y el pie en una posición que mantiene el tendón de Aquiles y la fascia plantar levemente estirados.

- Masajear la planta del pie a través del ancho de la fascia plantar antes de levantarse de la cama.
- Usar siempre zapatos cuando se levanta de la cama, incluso si es solo para ir al baño. Las sandalias de buena calidad, el calzado deportivo o cualquier otro calzado cómodo que tenga un buen soporte de arco servirán.

Los ejercicios de estiramiento deberían producir una sensación de tirantez. No deberían causar dolor. Pregúntele a su fisioterapeuta o médico qué ejercicios serán mejores para usted.

Ejercicios para hacer todos los días

Los ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento ayudarán a reducir la fascitis plantar. Es mejor hacer cada ejercicio 2 o 3 veces al día, pero no es necesario que los haga todos de una vez. Se recomienda realizar 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio al día. Utilice un rodillo de estiramientos o una pelota de tenis. Mientras está sentado, haga rodar un rodillo de estiramientos o la pelota con el arco del pie. Si puede, a medida que avance, haga el ejercicio estando de pie.

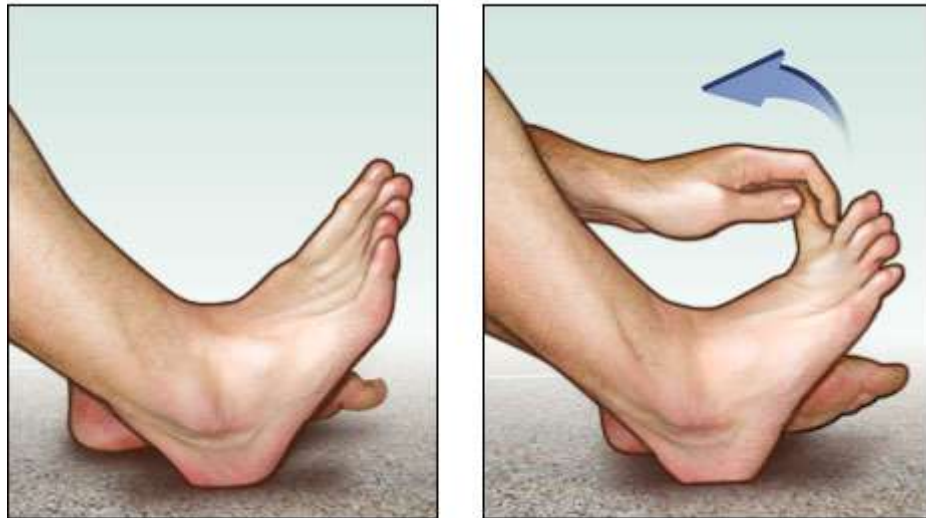


Series de ejercicios :

Estiramiento de los dedos de los pies :

- Siéntese en una silla y extienda la pierna afectada de modo que el talón este en contacto con el suelo.
- Con la mano alcance el dedo gordo del pie y tire de él hacia arriba y hacia atrás.
- Tire hacia el tobillo alejándose del suelo.
- Mantenga la posición por lo menos de 15 a 30 segundos.

Repita el estiramiento entre 2 y 4 veces por sesión, varias veces al día.



Estiramiento con una toalla

- Coloque una toalla o cinta elástica de estiramiento debajo de la zona metatarsal del pie sosteniéndola por ambos extremos.
- Tire suavemente de la toalla o cinta mientras mantiene la rodilla estirada
- Aguantar en esta posición de 15 a 30 segundos.

Repita este ejercicio de 2 a 4 veces



Estiramiento de la pantorrilla

Con este ejercicio se estiran los músculos de la pantorrilla y el tendón de Aquiles.

Repita este ejercicio 3 o 4 veces al día, unos 5 días a la semana.

Para hacer el estiramiento :

- Póngase de pie frente a una pared con las manos apoyadas a la altura de los hombros y ponga la pierna que vaya a estirar un paso atrás de la otra.
- Manteniendo ese talón en el suelo flexión la rodilla de la pierna que está adelante hasta que sienta el estiramiento en la pierna de atrás.
- Sostenga el estiramiento de 15 a 30 segundos y repita de 2 a 4 veces.

Repita el ejercicio con la rodilla de atrás un poco flexional todavía manteniendo el talón en el suelo. Esto estirará una parte diferente de los músculos de la pantorrilla.

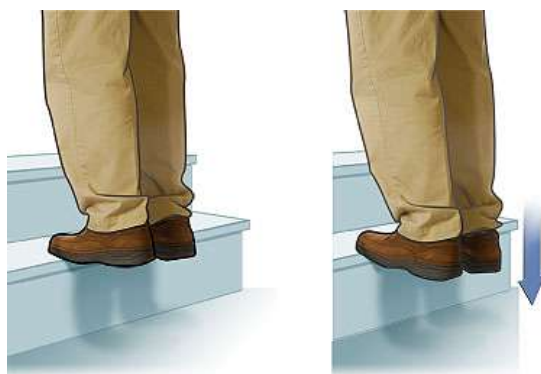


Estiramiento de la fascia plantar y de la pantorrilla

Estirar la fascia plantar y los músculos de la pantorrilla pueden aumentar la flexibilidad y reducir el dolor de los talones. Puede hacer este ejercicio varias veces al día, y antes y después de hacer actividad física. Para ello :

- Párese en un escalón y sujétese a una barandilla o algún apoyo. Puede usar también el bordillo de la calzada.
- Baje los talones lentamente desde el borde del escalón al mismo tiempo que relaja los músculos de la pantorrilla. Debería de sentir un estiramiento suave en la planta del pie y en la parte de atrás de la pierna hasta la rodilla.
- Mantenga el estiramiento alrededor de unos 15 a 30 segundos, luego tense un poco el músculo de la pantorrilla para volver a subir el talón al nivel del escalón.

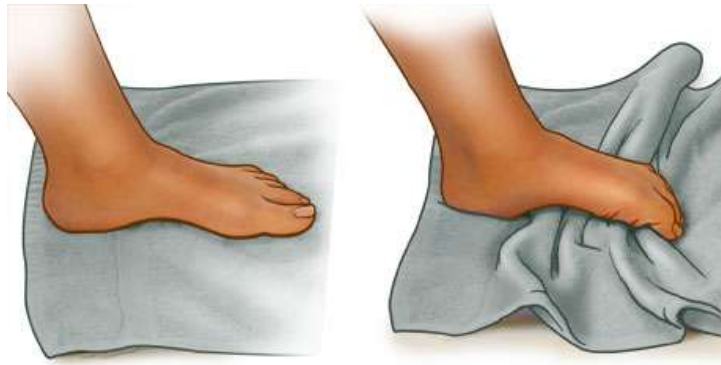
Repita de 2 a 4 veces.



Trabajo con toallas o camisetas

Para hacer este ejercicio tire al suelo una toalla pequeña o una camiseta.

- Mientras se encuentra sentado intente con los dedos de los pies enrollar la toalla hacia usted.
- Luego con los dedos de los pies intente alejarlo de usted.
- Repita este ejercicio colocando un objeto de peso sobre la toalla para que cueste más trabajo.

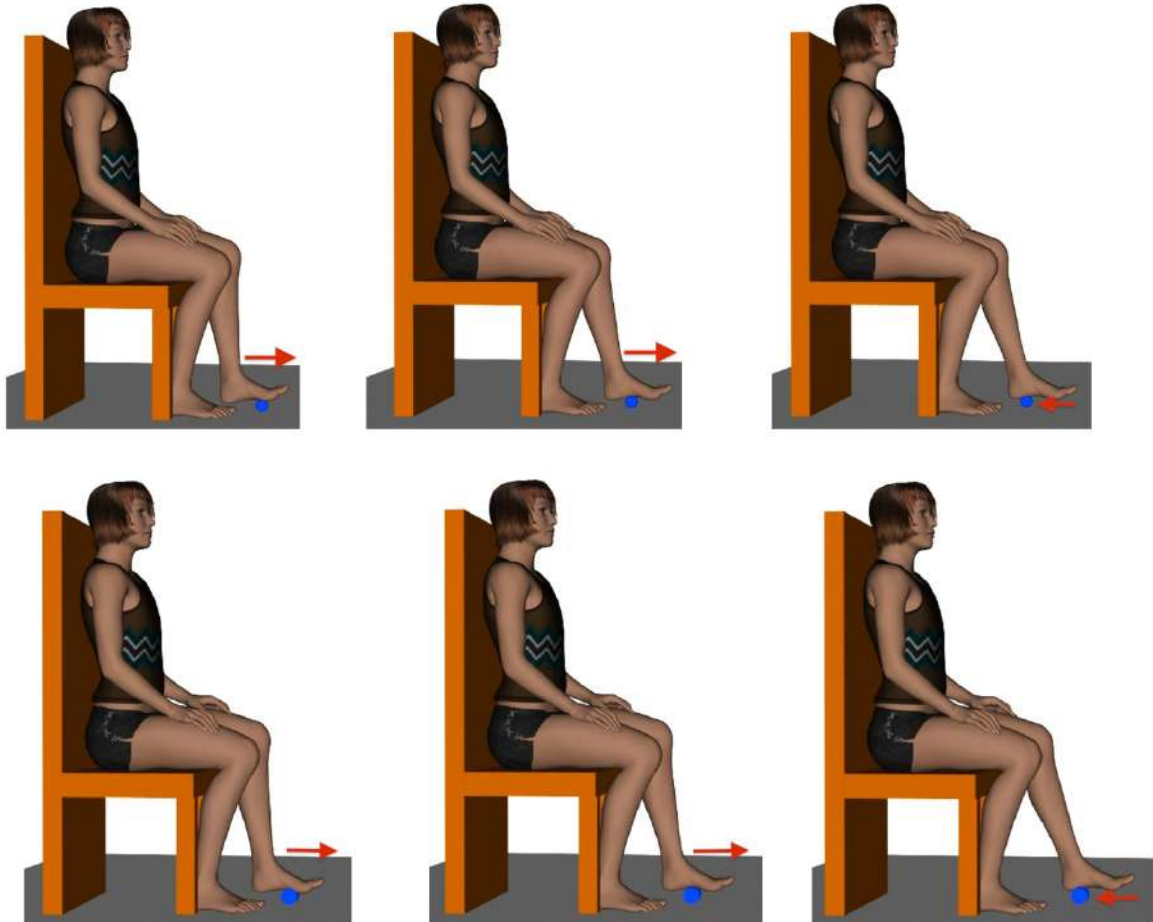


Ejercicio 1: nos situamos con el pie lesionado sobre la rodilla de la otra pierna, cogiendo la base de los dedos con la mano, y estirando de ellos hacia atrás, hacia la espinilla, hasta notar que el arco de la planta del pie se tensa, entonces mantenemos 15 segundos. Descansamos y repetimos.



Ejercicio 2: con una pelota de golf o pelota pequeña de goma dura (de esas que botan tanto), situarla en la planta del pie, y hacerla rodar por todo el arco del pie en ambos pies, con cuidado de no presionar en exceso la zona, y mantendremos especial cuidado en el centro del talón.

Ejercicio 3: con un bote o lata, situarlo en la planta del pie y hacerlo rodar por todo el arco del pie. También se puede utilizar una botella congelada (aplicando frío a la vez que se hacen los ejercicios)



Ejercicio 4: Masaje circular: sentado en una silla, con la pierna afectada sobre la otra, masajear con los dedos el arco longitudinal del pie, de forma circular, sobre todo encima del punto doloroso principal. Repetir 3-4 veces al día.



Ejercicio 5: Masajes con la pierna opuesta: Sentado en una silla, coloque el pie doloroso sobre la espinilla de la otra pierna, tratando de rodearla con los dedos, y mueva el pie lentamente arriba y abajo.



Ejercicio 6 Levantar canicas con los dedos de los pies

Coloque unas canicas o garbanzos en el suelo al lado de una taza y usando los dedos de los pies trate de levantar las canicas y colocarlas dentro de la taza.



Ejercicio 7: Estiramientos: De pie, con las manos apoyadas sobre una pared, se coloca el pie afectado detrás, con la rodilla extendida, y el sano delante con la rodilla semiflexionada. Inclínese lentamente hacia la pared, presionando hacia delante hasta que sienta una tensión moderada en los músculos de la pantorrilla de la pierna estirada. Mantenga esta posición durante 15 segundos.

