

SABIES QUE LA FASCITIS PLANTAR...

La fascitis plantar és una patologia molt freqüent a l'estiu. Durant els mesos de més calor, fem servir calçat tipus xancleta o sandàlia plana, amb el qual passem moltes hores durant les vacances.

L'ús de calçat pla o amb poca subjecció, com és el cas de les xancletes de dit, per exemple, és una de les principals causes de fascitis plantar a l'estiu.



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà



LA FASCITIS PLANTAR



QUÈ ÉS LA FASCITIS PLANTAR?

És una de les causes més freqüents de dolor a la planta del peu. És una inflamació del teixit connectiu situat a la part anterior del taló i que s'estén fins als dits del peu.

Normalment sol causar dolor a la part mitja del peu o a la zona del taló. Sol aparèixer a les primeres passes del dia.

Si no es tracta adequadament pot donar lloc a conseqüències, com per exemple la formació d'un espoló calcani, entre d'altres.



QUÈ HI PUC FER JO?

*Per alleugerir símptomes: Descans i repòs relatiu, antiinflamatoris i gel.

*Per resoldre la patologia:

- Evitar l'ús de tacons i xanquetes.
- Exercicis, estiraments i automassatge.
- Realitzar un bon estudi de la trepitjada i/o ús de plantilles



QUINS SÓN ELS FACTORS DE RISC?

Físics:

- Edat (entre 40 i 70 anys)
- Tipus de peu
- Obesitat

Conductuals:

- Calçat inapropiat
- Inici d'activitats esportives sense un acondicionament previ
- Escalfament muscular insuficient
- Sobrecàrrega o debilitat muscular



FACTORS A TENIR EN COMPTE:



Pots millorar els símptomes si...

- Evites els esports d'impacte
- Realitzes estiraments de bessons, soli i isquiotibials
- Realitzes un control i seguiment del teu pes



Pots empitjorar els símptomes si...

- Uses massa sovint calçat sense cordar
- Estàs moltes hores dempeus
- No realitzes escalfament previ a una activitat física