

FASCIÏTIS PLANTAR

La fasciïtis plantar és una **molèstia freqüent** que afecta la planta del peu, des del taló fins a la base dels dits.

Sovint es manifesta amb **dolor o punxades al taló**, especialment en fer els primers passos al matí o després d'estar una estona assegut. També és habitual sentir **molèsties en passar molta estona dret, caminar llargues distàncies o fer activitats d'impacte**.

Aquesta situació és **habitual i reversible**. El dolor apareix quan la fàscia, una banda de teixit fort que dona suport a l'arc del peu, o els teixits del voltant **es tornen més sensibles durant un temps**, sovint per una combinació de factors com:

- Variacions en la forma o el moviment del peu.
- Sobrecàrrega o augment d'activitat.
- Calçat poc adequat.
- Excés de pes.
- Inactivitat o estils de vida molt sedentaris.

A més dels factors físics, **l'estrès, la manca de descans o la preocupació pel dolor també poden influir-hi**.

La bona notícia és que **la fàscia és una teixit fort i adaptable** que amb moviment i exercicis progressius i petites adaptacions quotidianes, pot **recuperar totalment la seva funció**.

RECOMANACIONS:

- **Mou-te cada dia.** Camina diàriament uns 30 minuts. Si apareix dolor o fatiga, pots dividir el temps en diversos passejos curts al llarg del dia.
- **Utilitza calçat còmode i estable**, amb bona subjecció, sola gruixuda i una mica d'amortiment al taló.
- **Adopta hàbits saludables.** Dormir bé, mantenir una alimentació equilibrada, deixar de fumar i cuidar el teu pes contribueixen a millorar el benestar general.
- **Adapta les activitats.** Caminar, fer bicicleta estàtica o nedar són bones alternatives. Amb els exercicis, podràs recuperar progressivament la teva activitat habitual.
- **Si tens sobrepès,** una petita reducció pot ajudar molt a disminuir l'estrès sobre el peu.

- Pots aplicar **fred local (gel embolicat amb tovallola o ampolla congelada)** després d'activitat o exercicis per reduir el dolor.
- **Realitza els exercicis recomanats.** 2-3 vegades per setmana. T'ajudaran a **millorar la mobilitat, la flexibilitat i la confiança en el moviment.** La constància és la clau per obtenir els beneficis. Els exercicis **poden molestar una mica**, però no haurien de fer augmentar el dolor l'endemà. Si notes més dolor al dia següent, **redueix el nombre de repeticions o la intensitat** fins que trobis el teu nivell adequat.

PAUTA D'EXERCICIS PER LA FASCITIS PLANTAR

	ESTIRAMENT MANUAL Assegut en una cadira col·loca el peu lesionat creuat sobre el genoll contrari. Amb les mans realitza un estirament des de la punta dels dits i el taló. També pots aprofitar i fer un automassatge agradable. Manté l'estirament de 10 a 15 segons i relaxa. Repeteix l'exercici 5 vegades.
	EXERCICI AMB PILOTA Asseguda a una cadira, posa un peu sobre una pilota de tennis. Roda la pilota sota l'arc del peu, des del taló cap a la base dels dits, regula la pressió de més lleugera a més profunda segons la teva tolerància. Realitza l'exercici una estona 3 a 5 min. També pots realitzar l'exercici canviant la pilota per una ampolla d'aigua petita plena treta del congelador.

	ESTIRAMENT De peu davant d'una paret. Pressiona els dits del peu contra la paret i tracta d'acostar el genoll a la paret, fins a sentir un estirament confortable sota el peu. Manté l'estirament de 10 a 15 segons i relaxa. Repeteix l'exercici 5 vegades.
	POSAR-SE DE PUNTETES Dempeus darrere d'una cadira (suport). Aixecar els talons de terra, posar-se de puntetes. Mantenir la posició 5 segons i baixar els talons. Realitza 3 sèries de 10 - 20 repeticions.