

EJERCICIOS PARA CASA

Estiramientos para *fascitis plantar*

Estiramientos del tendón de Aquiles, la pantorrilla y la planta del pie para cuando hay fascitis plantar.

ANTES DE EMPEZAR

- Estira hasta sentir tensión, sin llegar al dolor, y mantén la posición sin rebotes.
- En los ejercicios de pared y de escalón, apóyate para no perder el equilibrio.
- Respira normal mientras sostienes cada posición.
- Si el dolor aumenta, detente y avísame.
- Repite la rutina con la frecuencia que te indiqué en consulta.

Versión en línea, paso a paso y con cronómetro:
marianatyo.com/aprende/fascitis-plantar

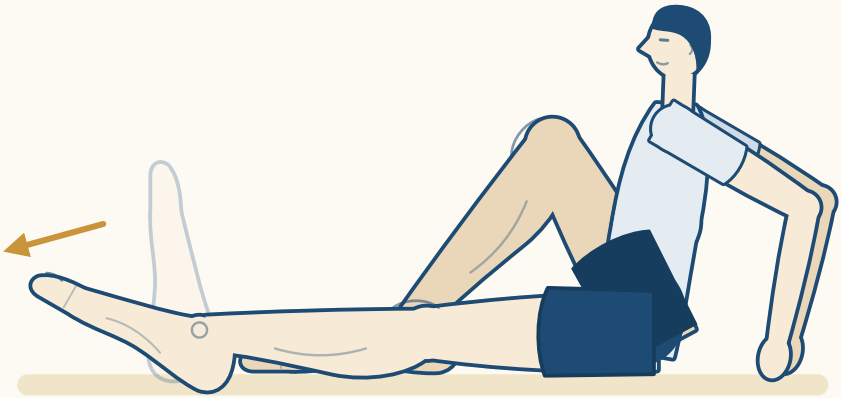
Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

01 Punta hacia adelante

30 segundos

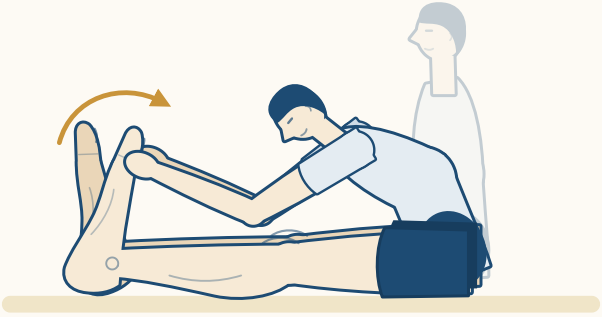
Sentado, con la pierna extendida, estira la punta del pie **hacia adelante** y mantén.



02 Punta hacia ti

30 segundos

Sentado, con la pierna extendida, lleva la punta del pie **hacia ti** y mantén. Puedes ayudarte con las manos.



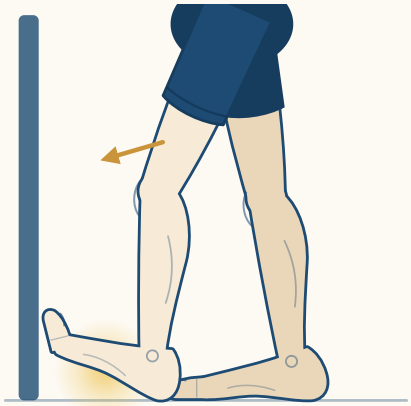
Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

03 Dedos contra la pared

30 segundos

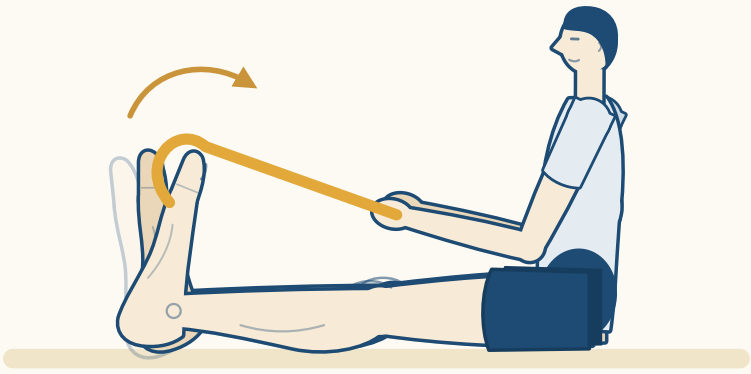
De pie, apoya los dedos y la planta del pie contra la pared, con el talón en el piso, y acerca la rodilla a la pared.



04 Estirar con toalla

30 segundos

Sentado, con la pierna extendida, pasa una toalla o una liga por la planta y **jala el pie hacia ti**.



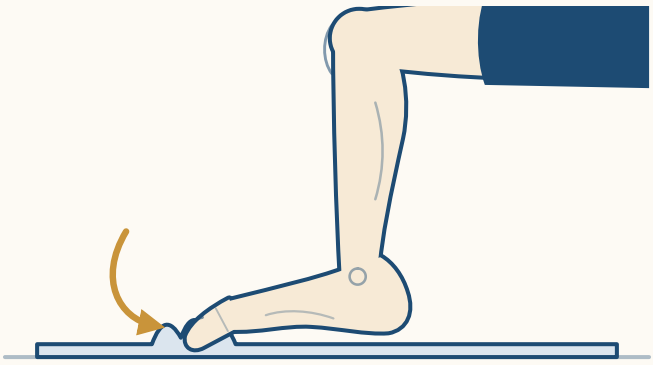
Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

05 Arrugar una toalla

30 veces

Extiende una toalla en el piso y pon el pie encima. Arruga la toalla con los dedos y vuelve a extenderla.



06 Rodar una botella fría

10 minutos

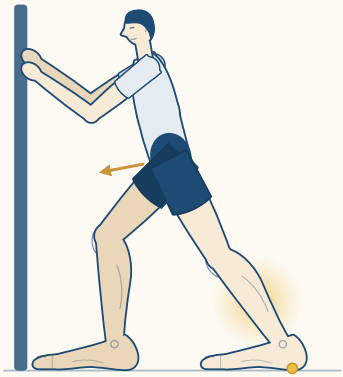
Rueda una botella fría con la planta del pie, usando **la parte de en medio y la de adelante**.



07 Pantorrilla en la pared

30 segundos

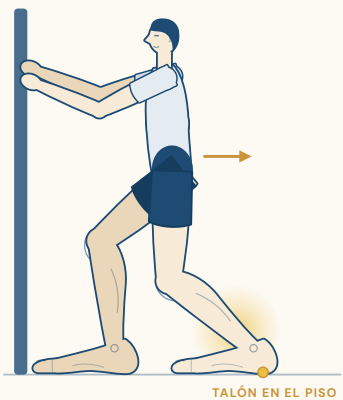
Con las manos en la pared, flexiona la rodilla de adelante a 90°. La pierna afectada va atrás, **estirada** y **sin despegar el talón** del piso.



08 Pared, rodilla flexionada

30 segundos

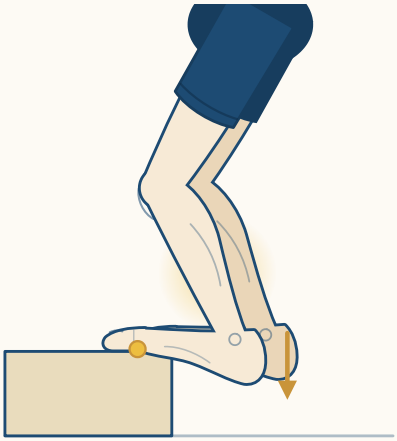
Misma posición, pero ahora la pierna afectada, atrás, va **flexionada**. Sin despegar el talón, lleva la cadera hacia atrás y endereza la espalda.



09 Escalón, rodillas flexionadas

30 segundos

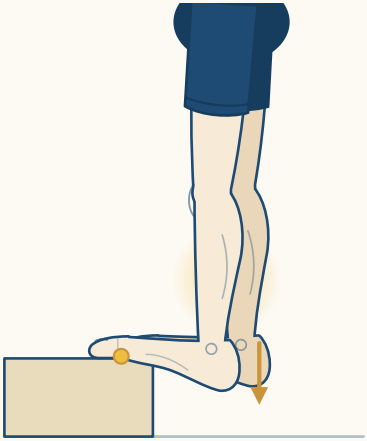
De pie en la orilla de un escalón, con las **rodillas flexionadas**, deja bajar los talones.



10 Escalón, rodillas estiradas

30 segundos

Repite el mismo ejercicio en el escalón, ahora con las **rodillas estiradas**.



Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com