

1. Estiramiento de la fascia plantar con toalla

Hacer 2 veces por día 30 segs, puede usar una bufanda



2.- Rodamiento con botella fría

Hacer 10 veces por día, hasta sentir entumida la planta.



3.-Estiramiento de gemelos contra la pared

Hacer 2 veces por día 30 segs,



4.- Recogida de canicas o toalla con los dedos

Hacer 10 veces por pie para recoger o estirar la toalla y/o hasta acabar las 10 canicas, puede sentir cansancio en la planta.



5. Elevaciones de talones.

Hacer 10 veces por la mañana y 10 por la tarde o noche, lento, suspender si hay mucho dolor, de preferencia hacer después de entumecer la planta con la botella o con un cubito de hielo sobre la zona donde está el espolón.



MEDIDAS COMPLEMENTARIAS ESENCIALES

Plantillas ortopédicas: El uso de taloneras de gel o soportes especiales distribuye mejor el peso y reduce la tensión en la zona de apoyo

Teléfono: 22-12-73-05-38 | fisioterapiadomiciliaria22@gmail.com

HORARIO DE ATENCIÓN: LUNES A VIERNES DE 9:00 AM – 6:00 PM / SÁBADO DE 8:00 AM -1:00 PM

Diagonal Ignacio Zaragoza, #4514, PLANTA ALTA, Consultorio #5, Col. San Manuel Puebla.