



Es la inflamación de la fascia de la planta del pie o del tendón del arco del pie. Se trata de una lesión por sobreuso que causa un dolor que puede irradiarse a todo el pie.

La fascitis plantar es una de las causas más comunes de dolor en el talón.

La fascia plantar es una banda de tejido que se encuentra en la planta del pie, unido a los huesos de la eminencia metatarsiana. Actúa como si fuera una banda de caucho entre el talón y la eminencia metatarsiana para formar el conocido e importante arco del pie. La función de la fascia plantar es la de proveer estabilidad y capacidad de absorción de impactos al arco del pie.

A medida que la persona envejece, la fascia plantar va perdiendo poco a poco su elasticidad, y la capa de grasa que existe en el talón que absorbe habitualmente las fuerzas del impacto generado con cada paso al caminar se vuelve cada vez más delgada.

Entre los factores de riesgo para la fascitis plantar están:

Alteraciones en el arco del pie (pie plano, cavo)

Obesidad o aumento repentino de peso.

Tendón de Aquiles (el tendón que conecta los músculos de la pantorrilla al talón) tenso.

Zapatos con soporte de arco deficiente o suelas blandas

EL DOLOR

El primer dolor que usted sienta será probablemente en la mañana, cuando apoye por primera vez en el día su talón y la planta del pie.

La mayoría de las personas lo describen como un dolor similar al que sentirían si estuvieran pasando una navaja o un alfiler en la parte inferior del pie.

El dolor empeora cuando se está de pie por mucho rato. Y aunque se esté sentado por bastante tiempo, luego, al ponerse de pie nuevamente el dolor regresa en igual calidad e intensidad. En otras ocasiones, la persona puede tener dificultades para extender el primer metatarsiano (llevar la punta del dedo gordo hacia arriba); cuando lo logra podrá ver y sentir que es dificultoso llevarlo de nuevo a la posición inicial.

SINTOMAS

Dolor en el talón

Dolor en el borde del pie

Dolor punzante en la planta del pie

Dolor que mejora al poco tiempo de haber empezado a caminar, pero luego de mucho caminar el dolor empeora.

Debilidad

Tensión en la planta del pie

FASCITIS PLANTAR EN DEPORTISTAS

El pie es una de las estructuras anatómicas clave en el deportista. Cualquier molestia producida por el esfuerzo que implica la alta competición, que afecte a esta zona, condiciona la mecánica y puede provocar otras lesiones (rodillas, cadera, columna lumbar, etc.). Entre los problemas que pueden surgir en la zona, la fascitis plantar es la lesión más frecuente en atletas y futbolistas. La actividad de alto rendimiento a la que los deportistas profesionales someten a sus talones, especialmente cuando se corre en terrenos o superficies duras, provocan una continua percusión en la planta de los pies, que producen micro traumatismos, que a su vez son los responsables de una posible inflamación del talón y su consecuente generación de dolor.

PREVENCIÓN

La prevención de la fascitis plantar es relativamente sencilla: el calentamiento y el estiramiento previo al ejercicio físico es fundamental para evitarla. Antes de cada entrenamiento es recomendable una carrera suave de 5 o 10 minutos. Después es necesario realizar, además de los estiramientos generales, unos específicos de la planta del pie para disminuir la probabilidad de lesiones en la fascia del pie y las estructuras músculo-tendinosas.

La elección de la zapatilla adecuada es imprescindible. La zapatilla debe ser confortable, con un tamaño adecuado al pie. El deportista deberá probarse cada par nuevo de zapatillas aunque sean del mismo modelo que suele utilizar.



PROFESIONALES EN KINESIOLOGIA
Y REHABILITACION INTEGRAL

SEKIN®



FASCITIS PLANTAR continuación

COMO TRATAR UNA FASCITIS PLANTAR

Una vez realizado el diagnóstico, normalmente mediante exploración física y la descripción de los síntomas relatados por el paciente, el médico deportivo decidirá cuál es el protocolo de actuación que indicará. Sólo excepcionalmente se recurre a la cirugía para tratar este tipo de lesión.

Si bien, no existe evidencia de la efectividad de un tratamiento determinado para la fascitis plantar, sí existe una serie de recomendaciones que en muchos casos pueden llevar a la curación de la misma. Entre ellas está la corrección de los errores del entrenamiento.

Para curarse con rapidez y sin recaídas, hay que identificar lo antes posible la lesión y empezar a evitar el gesto doloroso que la provoca.

- En fase aguda del dolor, se utilizará hielo, y se aplicarán masajes de sobre la zona de 10 o 20 segundos, 3 o 4 veces al día. Con esto se evita la inflamación. La utilización repetida de hielo o crioterapia es el tratamiento más eficaz ya que el frío limita el dolor, la hinchazón, el hematoma y la inflamación.
- Ultrasonido: los efectos de los ultrasonidos (reducción del dolor, aumento del riego sanguíneo, aumento del metabolismo y reducción del espasmo muscular) ayudan en el tratamiento de la lesión, y dan un buen resultado en atletas.
- Un masaje profundo, en pequeños movimientos circulares sobre la región afectada, harán que se reabsorba el edema y se reduzca el espasmo muscular.
- Las ondas de choque extracorpóreas pueden ayudar a los corredores y deportistas con dolor plantar de más de un año de evolución, con dolor crónico en la zona del talón. Algunos médicos la recomiendan, pero su eficacia está todavía en estudio.
- El taping puede ayudar a calmar el dolor. Un vendaje de este tipo limitará la tensión sobre la fascia plantar. También es útil en caso de producirse una ruptura de la aponeurosis.
- Cuando se experimenta dolor agudo, se pueden utilizar plantillas de absorción de impactos, plantillas de descarga, plantillas personalizadas con estudios biomecánicos previos para corregir el varo-valgo del pie.