

Fasciïtis plantar

La fasciïtis plantar és la inflamació de la fàscia de la planta del peu, que connecta el taló amb els dits dels peus. Aquesta fàscia manté la forma de l'arc plantar i al caminar absorbeix l'impacte contra el sòl.

És la causa més freqüent de dolor al taló (80%). És més freqüent entre els 40 i els 60 anys d'edat.

Factors predisponents

La manera de trepitjar juga un paper important. És més freqüent en persones que recolzen el peu cap a dins, que tenen peus cavus (pont més elevat), que pateixen sobrepès i amb professions que obliguen a romandre dempeus moltes hores.

Quines molèsties causa?

Apareix dolor en caminar, a la zona inferior o interna del taló. Sol ser més intens en els primers passos, especialment al matí. Una vegada que s'ha caminat una mica, la fàscia s'estira i sol disminuir la molèstia.

En els esportistes, en les fases inicials és possible que el dolor només aparegui al matí i després d'entrenar.

És important que, quan apareguin les primeres molèsties, s'iniciïn mesures preventives, perquè amb el temps aquesta patologia tendeix a fer-se més dolorosa i probablement acabi limitant l'activitat diària del pacient.

Mesures preventives

- Usar un **calçat adequat**, còmode, amb un suport adequat i un bon amortiment.
- Evitar calçat totalment pla o de sola poc flexible.
- **Corregir el sobrepès** o l'obesitat.
- Si hi ha alteració de l'arc plantar, sol recomanar-se de forma preventiva l'ús de plantilles ortopèdiques.

Per fer exercici és important l'escalfament muscular i realitzar **estiraments** abans i després de l'exercici.

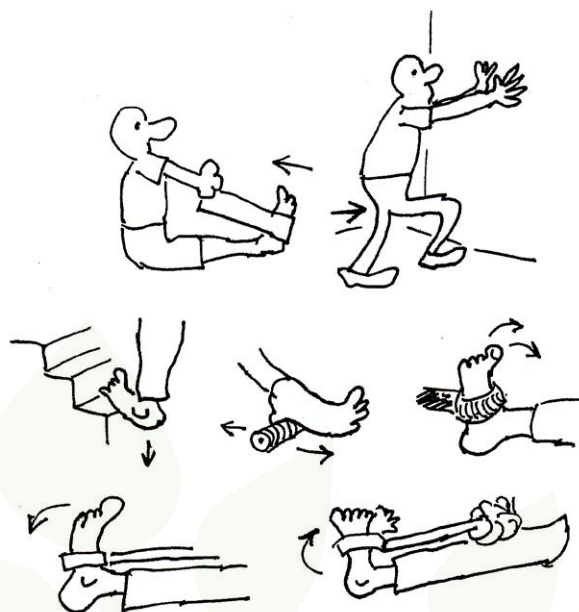
Tractament

És una patologia que pot durar setmanes, fins i tot mesos, per la qual cosa cal ser **pacient i constant** amb els exercicis.

En una primera fase, el tractament es basa en **estiraments, repòs esportiu** i presa d'**antiinflamatoris**.

Fer massatges utilitzant una ampolla petita d'aigua congelada com un rodet alleuja el dolor.

Els exercicis permeten augmentar la flexibilitat de la musculatura posterior de la cama. Aquí en mostrem uns exemples:



Si no es millora amb els exercicis, és possible realitzar una **infiltració**, que és molesta, però sol reduir el dolor.

Altres tractaments són la cirurgia o els ultrasons, encara que no n'està demostrat el benefici.

Autora: Beatriz Pérez Rubio

Revisió científica: M. Julia Pajares, Montserrat Romaguera (Grup d'Exercici i Salut de la CAMFiC) i Grup de Reumatologia de la CAMFiC

Revisió editorial: Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística: Quasar Serveis d'Imatge
Il·lustracions: Joan Josep Cabré