

Fasciata plantară

Fasciata plantară este inflamația fasciei tălpii piciorului, care leagă călcâiul de degetele de la picioare. Această fasciată menține forma de arc plantar și absoarbe impactul împotriva solului în timpul mersului.

Este cauza cea mai frecventă a durerii de călcâie (80%). Este mai frecventă între vârsta de 40 și de 60 de ani.

Factorii predispozanți

Modul în care pășim joacă un rol important. Este mai frecventă la persoanele care plasează piciorul spre interior, care au picioare cavus (puntea mai înaltă), care sunt supraponderali și care dețin profesii ce le impun să stea mai multe ore în picioare.

Ce disconfort provoacă?

Apare durerea în timpul mersului, în zona inferioară sau interioară a călcâiului. De obicei este mai intensă în timpul primilor pași, mai ales dimineața. După ce se merge puțin, fascia se întinde și de obicei disconfortul scade.

La sportivi, în fazele inițiale se poate întâmpla ca durerea să apară doar dimineața și după antrenament.

Este important ca, atunci când apare primul disconfort, să se inițieze măsuri preventive, pentru că în timp această patologie tindă să devină mai dureroasă și probabil va ajunge să limiteze activitatea zilnică a pacientului.

Măsuri preventive

- Să se folosească o **încălțăminte potrivită**, comodă, cu un sprijin potrivit și o amortizare bună.
- Să se evite în totalitate încălțăminte plană sau cu talpa prea puțin flexibilă.
- **Să se corecteze supraponderalitatea** sau obezitatea.
- Dacă există alterarea arcului plantar, de obicei se recomandă ca măsură preventivă folosirea unor brățuri ortopedice.

Pentru a face exerciții este important să vă încălziți mușchii și să efectuați **întinderi** atât înainte cât și după realizarea exercițiilor.

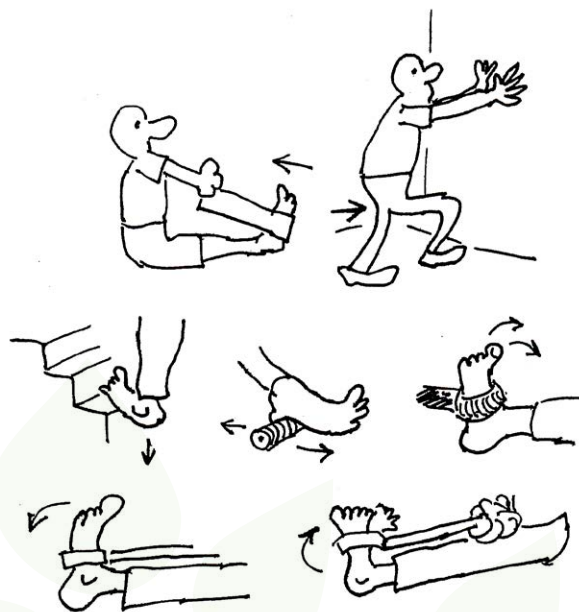
Tratamentul

Este o patologie care poate dura săptămâni sau chiar luni, așa că trebuie să fiți **răbdător** și **constant** cu exercițiile

În prima fază, tratamentul se bazează pe **stretching**, **odihnă sportivă** și administrarea de **antiinflamatoare**.

Masarea cu o sticlă mică de apă înghețată în formă de rotor ameliorează durerea.

Exercițiile permit să crească flexibilitatea mușchilor posteriori ai piciorului. Vă arătăm aici câteva exemple:



În cazul în care nu se ameliorează cu exerciții, este posibil să se efectueze o **infiltrare**, care este incomodă, dar care de obicei reduce durerea.

Alte tratamente sunt chirurgia sau ultrasunetele, deși beneficiul acestora nu a fost dovedit.

Autori: Beatriz Pérez Rubio

Revizuire științifică: M. Julia Pajares, Montserrat Romaguera (Grupul de Exercițiu și Sănătate din cadrul a CAMFiC) și Grupul de Reumatologie de la CAMFiC

Revizuire editorială: Grupul de Educație Sanitară de la CAMFiC

Traducere: Quasar Serveis d'Imatge
Ilustrații: Joan Josep Cabré