

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR UNA FASCITIS PLANTAR

---

- Utiliza siempre el calzado adecuado para caminar. Por ejemplo, utiliza zapatos de suela que no sea demasiado blanda para caminar en el día a día, zapatillas con suela reforzada dependiendo del deporte que practiques...
- Evita caminar mucho tiempo con calzados sin sujeción como son las chanclas o sandalias.
- Evita el sobrepeso/obesidad para no sobrecargar la planta de los pies.
- Evita apoyos del pie sobre terrenos irregulares.
- Utiliza plantillas de corrección del arco plantar si padeces de pie plano. Esto ayudará a rectificar la pisada y a la larga te protegerá de inflamación de la fascia plantar.
- Puedes usar taloneras que alivian el dolor al disminuir la descarga completa de todo el peso del cuerpo sobre el punto de apoyo del talón.
- Si tienes propensión a padecer fascitis plantares realiza estiramientos previo a realizar largas caminatas, así como utiliza frío local aplicado sobre zona de la fascia para recuperarla tras haber realizado el ejercicio.