

## FASCITIS PLANTAR

---

Se denomina fascitis plantar a la inflamación del tejido que forma parte de la base de la planta del pie (que ayuda para mantener los arcos plantares y la amortiguación en la planta del pie). Esta es la conocida como fascia plantar.

La fascitis suele producirse habitualmente por sobrecarga mecánica sobre la planta del pie. Esto puede verse facilitado en personas obesas, con pies planos, ante largas caminatas, deambular sobre superficies irregulares durante cierto tiempo, calzado con suelas blandas...

La fascitis plantar produce un dolor agudo con la extensión de la planta del pie mientras caminamos por la inflamación de este tejido que puede dificultar caminar durante un periodo de tiempo que en algunas ocasiones se puede alargar algunas semanas.

Generalmente el diagnóstico suele ser clínico, es decir, determinado por los característicos signos de dolor agudo en el punto de apoyo del talón con la presión sobre la zona, y reproducible con el apoyo del pie a cada paso. No suele ser necesario en la mayoría de los casos pruebas concretas para su diagnóstico.

El tratamiento de la fascitis plantar se basa principalmente en:

- Antiinflamatorios
- Ejercicios de estiramiento
- Plantillas o taloneras de descarga que rectifican el pie plano.
- Frío local.
- En ocasiones pueden llevarse a cabo infiltraciones.