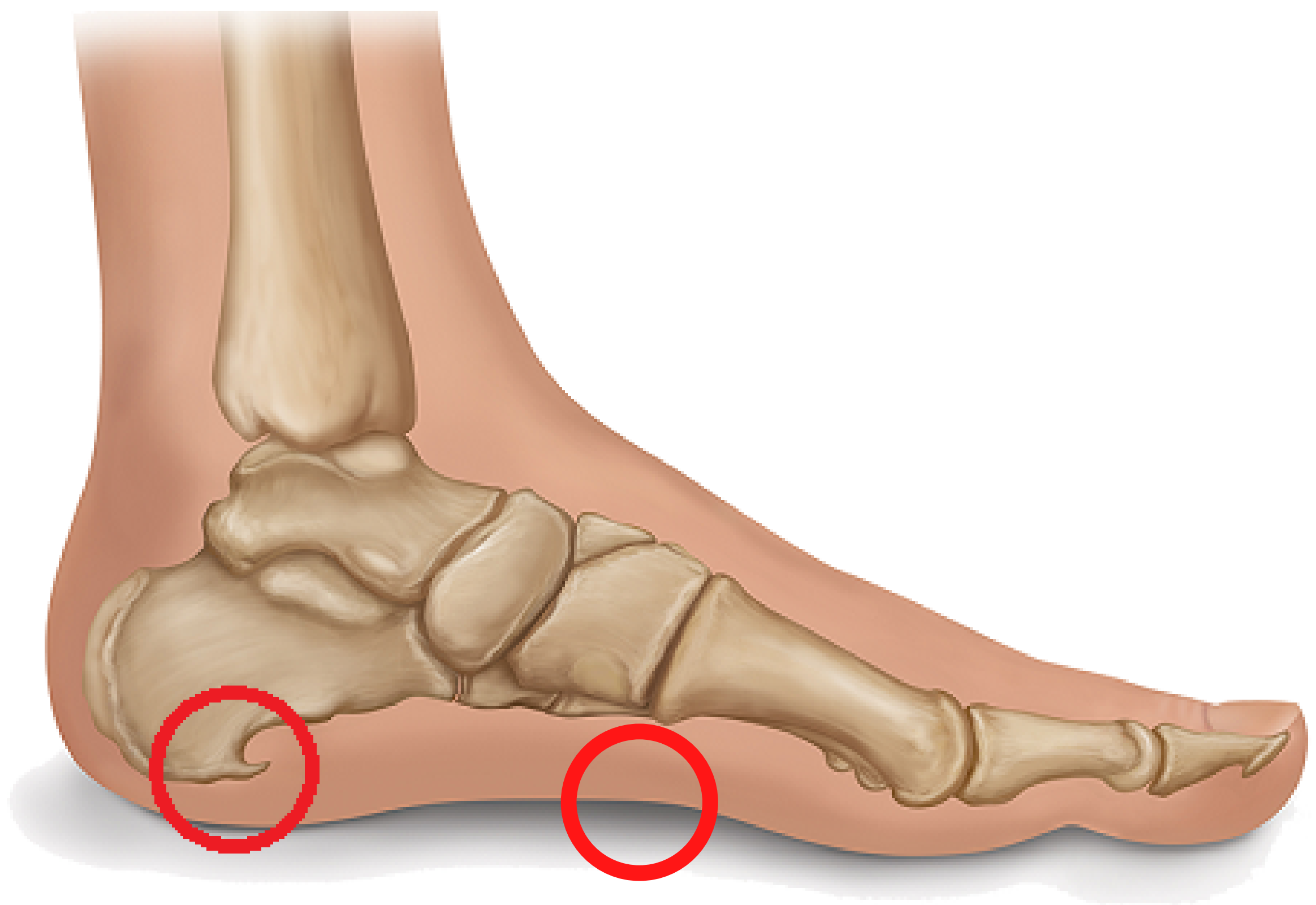




FASCITE PLANTAR



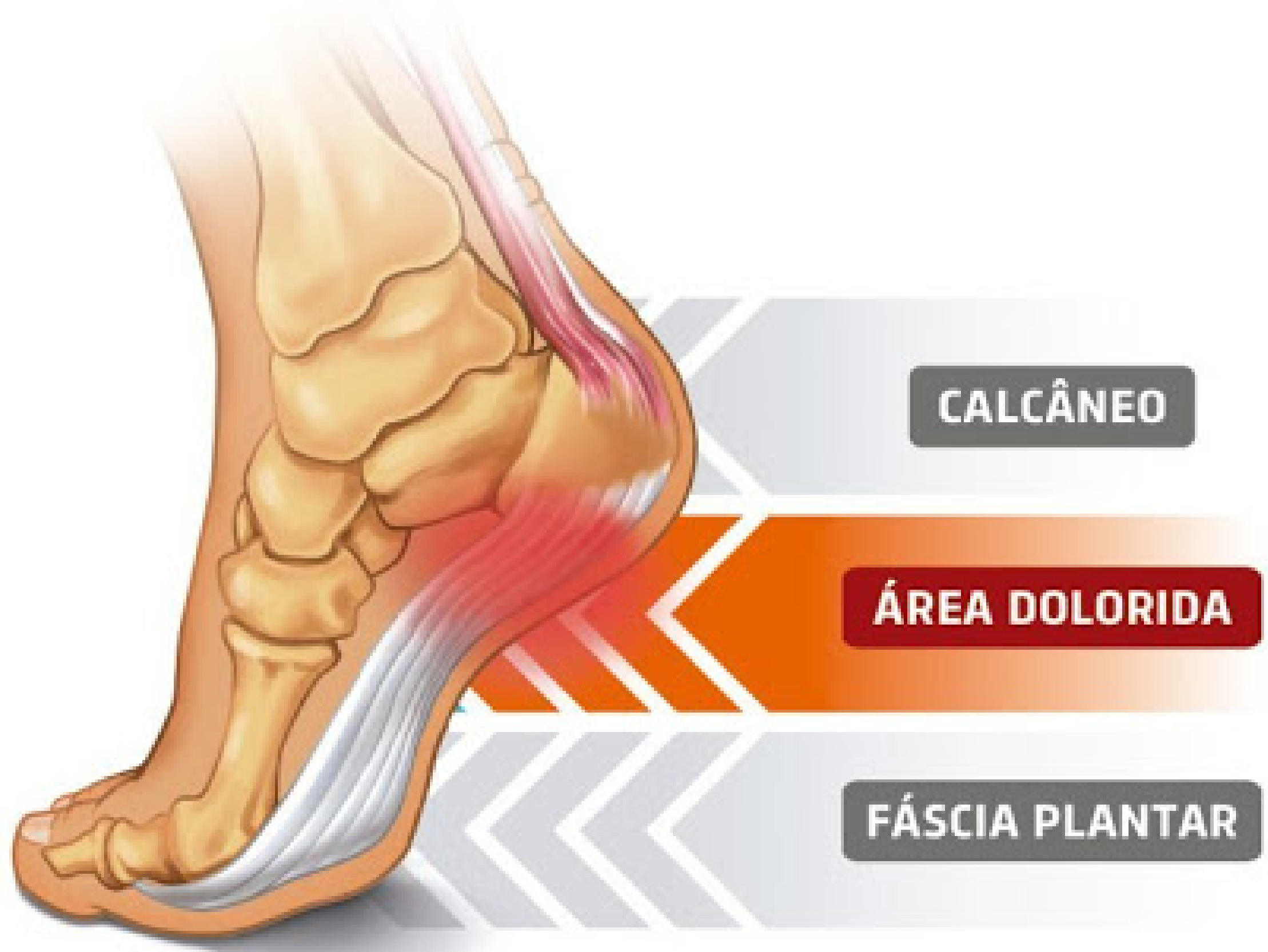
Saiba como tratar com a **FISIOTERAPIA**



Autores:
Nicolly Suenny Pedro de Souza
Adriana Stival
Arlete Ana Motter



O QUE É?



A **fáscia plantar** é o principal ligamento do pé, é um tecido que se estende do osso do calcanhar até os dedos.

A **fascite plantar** é a dor localizada no calcanhar ou ao longo da fáscia devido a uma inflamação nesse tecido

CAUSAS

Obesidade

Pisada Errada

Traumas repetitivos

Calçados incorretos

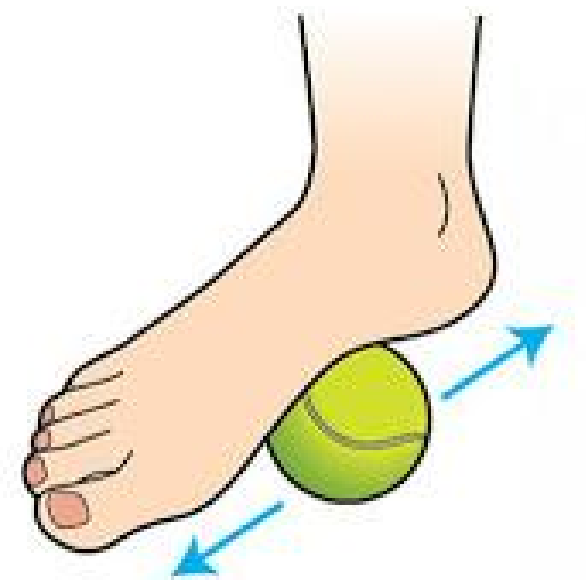
Falta de Alongamento

ANALGESIA



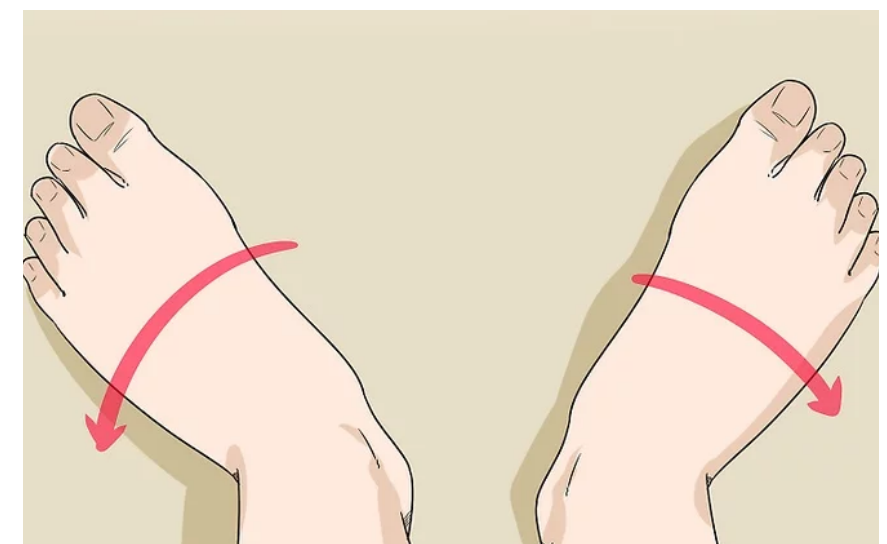
[] Aplique bolsa com gelo na região plantar do pé e realize movimentos circulares com a bolsa por **20 minutos**

[] Massagear o pé com bolinha firme em toda planta do pé, realizar por **1 minuto**



MOBILIZAÇÃO ARTICULAR

[] Deitado com os pés apontados para cima, empurrar para os lados o máximo que conseguir, realizar **3 séries de 10 repetições**



[] Sentado, movimentar o pé em sentido horário e anti-horário, realizar **3 séries de 10 repetições**

USO DE PALMILHA

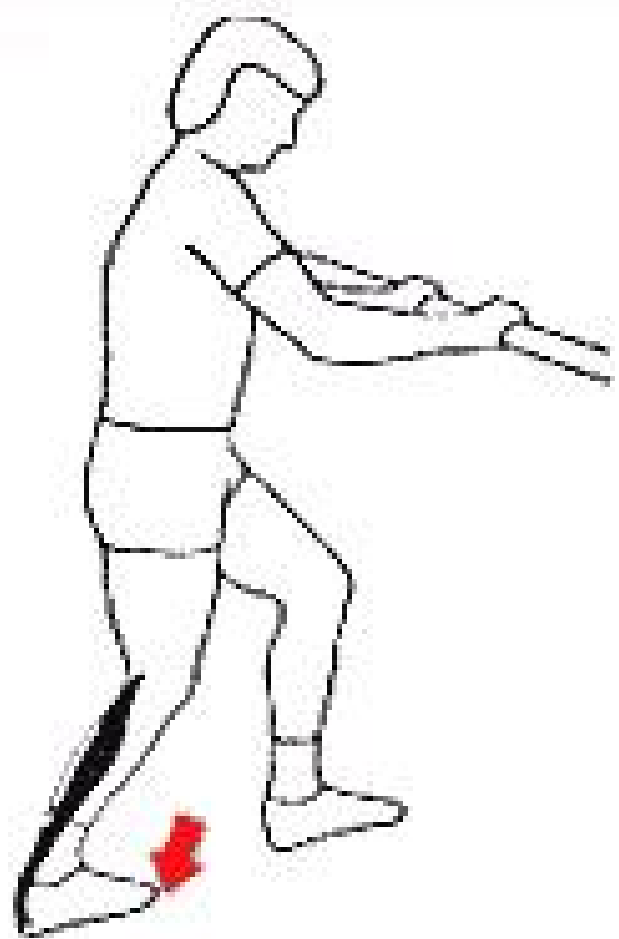
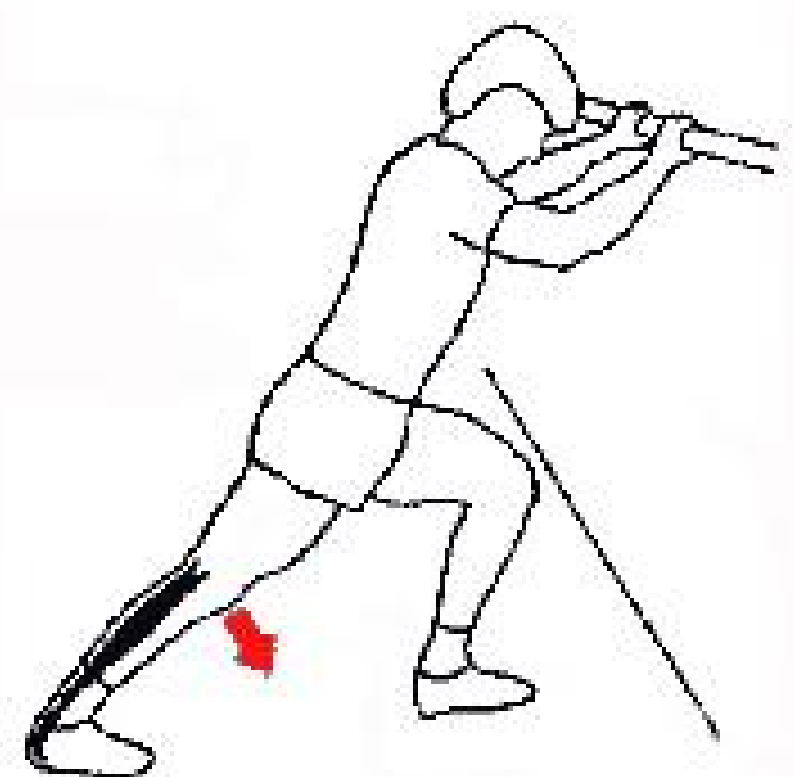


ALONGAMENTOS



[] Sentado, com uma faixa ou lençol, alongue as pernas, manter alongamento por **30 segundos**

[] Em pé, empurre a parede, com uma perna esticada atrás e uma dobrada à frente por **30 segundos**



[] Incline-se, na posição de “andar”, contra parede, com a perna de trás flexionada e o pé 60 centímetros afastado do apoio. Pressione os dedos do pé contra o chão, com a maior força possível por **30 segundos**

[] Agache-se sobre os pés, mantendo eles na ponta dos dedos, forçando o tronco para baixo, por **30 segundos**



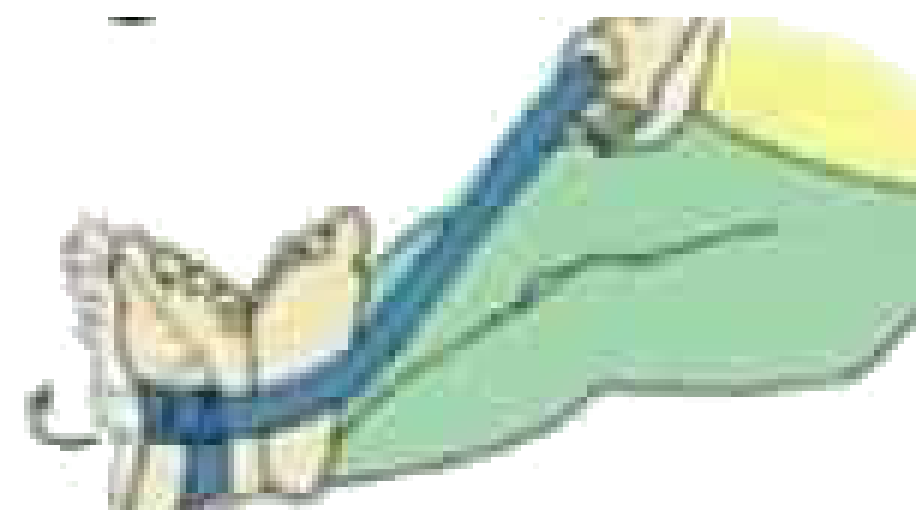
[] Sentado, dobre uma perna e sobre a outra e puxe os dedos para cima, e mantenha por **30 segundos**

FORTALECIMENTO



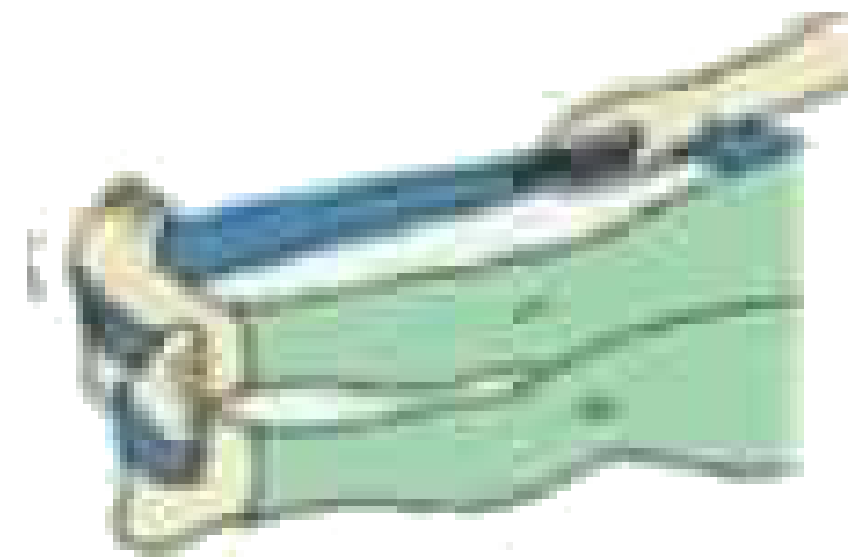
[] Sentado, colocar uma toalha no chão e tentar puxá-la com os dedos dos pés, realizar **3 séries de 10 repetições**

[] Sentado, com a ponta dos pés p/ baixo colocar uma toalha ou lençol e puxar a toalha para cima, para gerar resistência, **3 séries de 10**



[] Sentado, colocar lençol no pé e puxar para fora, você deverá rodar o pé para dentro contra a resistência, realizar **3 séries de 10**

[] Sentado, colocar lençol no pé e puxar para dentro, você deverá rodar o pé para fora contra a resistência, realizar **3 séries de 10**



ATENÇÃO AO CALÇADO

Evite usar com frequência salto alto, calçados muito apertados e/ou com a sola plana e chinelos ou rasteirinhas, pois elas alteram a anatomia fisiológica do pé



REFERÊNCIAS

- FERREIRA, R. C: Talalgias: fascite plantar. **Rev bras ortop.** v. 49 n. (3) p:213–217, 2014.
- PONTIN J.C.B, COSTA T.R, CHAMLIAN T.R: Tratamento fisioterapêutico da fasciíte plantar. **Acta Fisiatr.** v. 21n. (3) p:147-151, 2014.
- TORRES, F. C, GOMES, A. C, SILVA, S. G: Características do treinamento e associação a lesões em corredores recreacionais. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 26, No 5 – Set/Out, 2020.
- ULLA, I. A: Fascitis plantar. Estudio comparativo entre tres esquemas terapéuticos. **Rev Asoc Argent Ortop Traumatol**, 2019.
- YELVERTON, C, RAMA, S, ZIPFEL: Manual therapy interventions in the treatment of plantar fasciitis: A comparison of three approaches. **Health SA**, 2019.



Autores:
Nicolly Suenny Pedro de Souza
Adriana Stival
Arlete Ana Motter

