

1. Ejercicio



HIELO

Botella de agua congelada; Coloca en el suelo (piso) y rueda el arco del pie, con presión desde el talón hasta la almohadilla del pie. Rueda por 15 minutos, descansa un minuto; repite 3 veces; para un total de 45 minutos, repite por la mañana y por la noche.



ESTIRAMIENTO CON TOALLA

Siéntate con la espalda apoyada, piernas estiradas hacia adelante, rodillas sin doblar y coloca una toalla alrededor de tu pie y jala suavemente hacia ti, sintiéndote un estiramiento en el músculo de la pantorrilla. Mantén por un minuto, descansa por 5 segundos. Repite el proceso por 10 minutos. Mantén la toalla cerca de la cama, repite por la mañana y por la noche.



ESTIRAMIENTO EN LA PARED

Coloca los dedos del pie contra la pared como se muestra. Flexiona los dedos del pie hacia arriba hasta donde puedas. Dobla la rodilla y apoya el peso sobre el pie delantero. Mantén por un minuto, descansa por 5 segundos. Repite el proceso por 10 minutos. Repite dos veces al día.

2. Calzado



EVITA ANDAR DESCALZO

Está totalmente prohibido andar descalzo! Dentro de la casa, se deben usar chanclas o sandalias con soporte. Recomiendo **ARCHIES** o **OOFOS**. Compra en línea; Amazon o directamente desde la página web



VENDAJE PARA EL ARCO DEL PIE

"Venda Cohesiva" alrededor del arco, desde la parte delantera del pie (metatarso) hasta el talon, aplica compresión y alivia los síntomas del dolor en el arco. Aplíquese a primera hora de la mañana y quitárselo antes de acostarse



ZAPATILLAS.

Invierte en zapatillas de calidad: **BROOKS, HOKA, ASICS, ALTA**. No debe usar Crocs! Mejor elija compañías como: **KANE FOOT WEAR** o **OOFOS**



PLANTILLAS

Considera usar soportes para el arco para cuidados a largo plazo; recomiendo las compañías: **WALK-HERO, POWERSTEPS, SUPERFEET**.



PLANTILLAS SEMI PERSONALIZADAS

Visita: www.treadlabs.com; contesta una encuesta corta para un ajuste mas a tu medida.

PLANTILLAS PERSONALIZADAS

Escaneo digital 3D en la clínica para plantillas personalizadas con receta. Cualquier plantilla, ya sea personalizada o de venta libre, debe reemplazarse cada año.

3. Procedimientos



INYECCIÓN DE CORTISONA

La cortisona es un potente medicamento antiinflamatorio que reduce rápidamente la hinchazón y dolor asociados con la fascitis plantar. Los efectos de la inyección pueden durar desde unas semanas hasta algunos meses



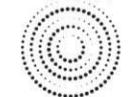
INYECCIÓN DE CORTISONA GUIADA POR ECOGRAFÍA

Uso de imágenes por ecografía para guiar con precisión la inyección de cortisona en la zona afectada. Este tratamiento focalizado ofrece alivio del dolor y reduce la inflamación.



LÁSER MLS PARA ALIVIO DEL DOLOR

Láser que penetra la piel de forma segura para acelerar la cicatrización, reducir el dolor y disminuir la inflamación



TERAPIA EXTRACORPÓREA CON ONDAS DE CHOQUE

Aplicación de ondas de choque focalizadas en el talón, estimulación de la cicatrización a través de microtraumas que activan la respuesta natural de sanación del cuerpo, incluyendo un aumento del flujo sanguíneo y regeneración tisular. El Tratamiento puede además desensibilizar los nervios en la área afectada, ofreciendo un alivio inmediato del dolor.