

## FASCITIS PLANTAR, DOLOR EN EL TALÓN

La fascitis plantar es una inflamación de la fascia plantar.

Se trata de una lesión por sobreuso que causa dolor en el talón, pudiendo irradiar a la parte anterior del pie.

La fascitis plantar suele darse en deportes comunes que implican correr, bailar o saltar. Los corredores que tienen excesiva pronación del pie (los pies planos) tienen mayor

riesgo de sufrir fascitis plantar ya que la biomecánica del pie en pronación causa un estiramiento adicional de la fascia plantar.

### SÍNTOMAS

El síntoma principal de esta lesión es el dolor que se produce en la zona interna del talón y que suele manifestarse más intensamente por las mañanas debido a la rigidez matutina de la fascia, que por la noche se acorta. El dolor suele ir acompañado de hinchazón leve, enrojecimiento y sensibilidad en la parte inferior del talón.

### TRATAMIENTO

El tratamiento inicial suele consistir en la combinación de antiinflamatorios con diferentes tratamientos de fisioterapia dirigidos a aliviar la inflamación de la fascia en la fase aguda de este trastorno.

En ocasiones se indica el uso de una plantilla personalizada que permita liberar la fascia y así, una vez se alivie la inflamación de esta estructura, el paciente pueda retomar la actividad con menos probabilidad de recaída.