SCHEDA PER IL PAZIENTE

Fascite plantare: esercizi da fare a casa

Prima di iniziare. Fai questi esercizi su indicazione del tuo podologo o medico. Un leggero fastidio è normale; fermati e contatta il professionista se il dolore aumenta molto, se compare gonfiore o se il piede cambia colore o temperatura.

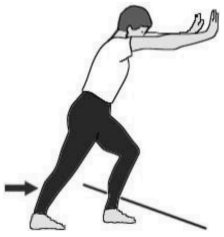
Esercizi di stretching



Stretching della fascia plantare

Seduto, accavalla le gambe con il piede dolente sopra. Con una mano tira le dita verso il dorso del piede finché senti tirare la pianta. Con il pollice dell'altra mano puoi sentire la fascia in tensione.

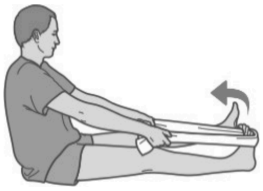
10 secondi, 3–5 volte. Soprattutto al mattino, prima di alzarti.



Stretching del polpaccio alla parete

In piedi davanti al muro, mani appoggiate. Il piede dolente va dietro, con il ginocchio teso e il tallone a terra. Piega lentamente il ginocchio davanti finché senti tirare il polpaccio. Poi ripeti con il ginocchio dietro leggermente piegato: senti tirare più in basso, verso il tendine d'Achille.

30 secondi, 3 volte per ciascuna posizione, 2 volte al giorno.



Stretching con asciugamano o elastico

Seduto a terra, gambe tese. Passa l'asciugamano sotto l'avampiede dolente e tiralo delicatamente verso di te, con la schiena dritta, finché senti tensione dietro la gamba e sotto il piede.

15–20 secondi, 3–4 volte.



Auto-massaggio con bottiglia o pallina

Seduto, appoggia il piede su una bottiglietta d'acqua congelata o su una pallina dura e falla scorrere avanti e indietro sotto tutta la pianta.

5–10 minuti, 1–2 volte al giorno, meglio a fine giornata.

Esercizi di rinforzo

Arriccia-asciugamano

Seduto, piede dolente su un asciugamano steso a terra. Con le dita afferra e arriccia l'asciugamano verso di te, poi rilassa. Il tallone resta appoggiato.

10–15 volte, 2 serie, 1 volta al giorno.

Sollevamenti sulle punte

In piedi, appoggiato al muro o a un mobile. Sali lentamente sulle punte, resta su 2 secondi e scendi piano. Se fa molto male, carica di più il piede sano.

10 volte, 2 serie, 1 volta al giorno se ben tollerato.

Consigli pratici

Scarpe

Scegli scarpe con un buon ammortizzamento al tallone e sostegno dell'arco. Evita infradito piatte, ciabatte sottili e di stare a lungo scalzo su pavimenti duri.

Attività fisica

Nella fase dolorosa riduci corsa, salti e lunghe camminate; preferisci bicicletta, nuoto e camminate brevi e frequenti. Fai lo stretching dopo l'attività o a fine giornata.

Ghiaccio

10–15 minuti, 1–2 volte al giorno, sempre avvolto in un panno, mai a contatto diretto con la pelle.

Plantari e bendaggi

Usa plantari e taping come indicato dal podologo: danno i risultati migliori insieme agli esercizi.

Stile di vita

Se necessario, ridurre il peso corporeo diminuisce il carico sul tallone. Alterna i momenti in piedi e seduto.

Costanza

Lo stretching funziona se è quotidiano. I primi miglioramenti arrivano di solito dopo alcune settimane.

Contatta subito il podologo se

1. il dolore peggiora nonostante gli esercizi;
2. compaiono gonfiore, arrossamento o calore marcato al piede;
3. hai dolore anche a riposo o di notte;
4. hai il diabete e noti cambiamenti di colore o temperatura del piede.

Foggia Viale Ofanto 64 · 0881 610617 · WhatsApp 320 174 3353
Termoli La Vida Medical · 0875 724296 · **Potenza** Polisan · 0971 472221
info@podologiatraiano.com · podologiatraiano.com

«Il piede va curato, non ignorato.»