



Fascitis plantar



Fascia plantar



Fascitis plantar



Pequeños
desgarros

Descripción general

La fascitis plantar es una irritación de la fascia plantar. Esta banda gruesa de tejido conectivo se extiende a lo largo de la planta del pie, entre los dedos y el talón. La misma brinda soporte al arco natural del pie. Se estira y se tensa cuando algún peso recae sobre el pie.

Causas

La fascitis plantar es causada por esfuerzo repetitivo o tensión excesiva en la fascia plantar. Se pueden producir pequeños desgarramientos en este tejido. El mismo que se puede irritar e inflamar.

Síntomas

El dolor de la fascitis plantar es una sensación punzante en el talón del pie. Este dolor usualmente se desarrolla de manera gradual. Por lo general, el dolor es peor por la mañana, cuando una persona da los primeros pasos al levantarse de la cama. La fascitis plantar puede afectar un solo pie, o se puede sentir en ambos.

Cuidados y control

El tratamiento quiropráctico ha demostrado ser un método seguro y efectivo para tratar pacientes que sufren de fascitis plantar. Las opciones de tratamiento pueden incluir ajustes, aparatos ortopédicos, ejercicios de estiramiento, aplicación de hielo y cambios en el estilo de vida.