



Mira el video

Fascitis plantar



Descripción general

La fascitis plantar es una irritación de la fascia plantar. Esta es la banda gruesa de tejido conectivo que 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.

Tratamiento

El tratamiento para la fascitis plantar pueden incluir reposo, aplicación de hielo y medicamentos antiinflamatorios o corticosteroides. El médico también puede recomendar el uso de aparatos ortopédicos, férulas o fisioterapia. Si estas técnicas no son efectivas, puede ser necesaria una cirugía para aliviar la tensión en la fascia plantar.