

nota de prensa

Experta en cirugía ortopédica y traumatología recomienda aplicar técnicas terapéuticas en caso de padecer fascitis plantar

Son múltiples los factores que pueden provocar este dolor de pies tan frecuente



Madrid, 20 de julio de 2020.- Es algo sabido, pero a la vez no valorado, la importancia que tiene los pies en toda nuestra vida. No hay situación más desagradable que tener dolor de pies. Las causas pueden ser muchas y variadas, debido a la fascitis plantar, patología muy frecuente y que nos limita nuestra vida, nuestro andar por ella por el dolor que nos causa.

La fascitis plantar es el dolor que se presenta en la cara plantar del pie por inflamación de una banda gruesa de tejido elástico ubicada debajo del arco del pie que atraviesa toda la planta y conecta el hueso del talón con los dedos de los pies (fascia plantar), y cuya función fundamental es darle forma al arco del pie, amortiguar nuestros pasos y también, darnos impulso.

Según la jefa de la Unidad del Miembro Inferior del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital La Luz, Paloma Muñoz-Mingarro Martínez, las causas de esta inflamación están relacionadas con un uso de calzado inadecuado, pequeños, estrechos con mucho tacón, excesivamente planos sin suelo amortiguador, por el sobrepeso, por practicar deportes de impacto, running, pádel, baloncesto...

nota de prensa

Para esta especialista, las características anatómicas como el pie cavo (con mucho puente) o valgo (que cae hacia adentro), como también la forma de pisar en pronación (con el lado interno del pie), o personas con la cadena muscular posterior de la pierna acortada (gemelos, isquiotibiales y glúteos), o incluso por la debilidad de la musculatura del tobillo y pie, pueden provocar una pérdida del equilibrio biomecánico en un momento determinado y hace que los huesos, ligamentos y tendones del arco plantar sufran una gran demanda en su función y aparezca el dolor.

Paloma Muñoz-Mingarro Martínez



La manera de prevenir este dolor es hacer un buen calentamiento y estiramiento adecuado cuando se va a practicar deporte, usar el calzado idóneo para cada actividad, “no a los zapatos incómodos, ni estrechos ni pequeños, los tacones para situaciones muy contadas, que estén sujetos al pie para dar el impulso de la marcha, que amortigüen la pisada, por eso no es recomendable las bailarinas y si las suelas gruesas. En el deporte, cámara de aire o cámara de gel para poder también amortiguar el impacto”, asevera la doctora

Los expertos aconsejan realizar actividad física, caminar, con buen calzado y procurar hacerlo sobre tierra o césped, “hay que hacer trabajar a la musculatura, es buena para todo, para el corazón, para la circulación, para la mente y también para los pies, hay que cuidarlos teniendo buen tono muscular”, explica, Muñoz-Mingarro Martínez.

En el caso de tener una fascitis plantar en la que hay más dolor e inflamación, la doctora recomienda aplicar algunas técnicas terapéuticas en nuestro domicilio: auto masaje de la planta del pie, de manera suave desde el talón hasta la base de los dedos mezclando cremas antiinflamatorias con crema hidratante. Estiramientos de la planta del pie y de los músculos de la parte posterior de la pierna (gemelos e isquiotibiales). Aplicación de hielo durante 10 minutos, usando un paño como protector de la piel sobre una botella de agua congelada.

“A medida que el dolor va mejorando podemos iniciar el trabajo de tonificación de los músculos de la planta del pie de manera sencilla, utilizando una toalla que ponemos en el suelo, e intentamos arrugarla con los dedos de los pies sin levantar el talón durante 3 minutos aproximadamente. Este ejercicio reforzará los músculos y permitirá que soporten mejor el esfuerzo. Para evitar la recidiva de la lesión será imprescindible identificar las posibles causas o los factores agravantes para intentar corregirlos”, concluye la doctora Muñoz-Mingarro.