

## EJERCICIOS PARA FASCITIS PLANTAR

### 1- Estiramiento con toalla

Sentado con la pierna extendida, coloque una toalla alrededor del antepié y tire suavemente hacia usted para estirar la planta del pie y la pantorrilla.

### 2- Estiramiento de gemelo de pie

Apoye las manos en la pared, adelante una pierna y mantenga la otra extendida detrás con el talón apoyado en el suelo.

### 3- Estiramiento de la fascia plantar

Coloque el pie sobre un escalón o superficie elevada y deje caer ligeramente el talón para estirar la planta del pie.

### 4- Ejercicios de equilibrio estático y dinámico

Mantenga el equilibrio sobre una pierna. Puede apoyarse ligeramente en una silla para mayor seguridad.

### 5- Recoger toalla con los dedos

Coloque una toalla en el suelo e intente recogerla utilizando solo los dedos del pie.

### 6- Rodar botella o lata fría

Ruede una botella o lata fría bajo la planta del pie durante varios minutos.

### 7- Flexión dorsal resistida

Utilice una banda elástica para llevar el pie hacia arriba contra resistencia.

### 8- Flexión plantar resistida

Empuje el pie hacia abajo contra la resistencia de una banda elástica.

### 9- Inversión resistida

Gire el pie hacia dentro contra resistencia.

### 10- Eversión resistida

Gire el pie hacia fuera contra resistencia.

## Ejercicios para Fasciitis Plantar

### 1 Estiramiento con toalla



### 2 Estiramiento de gemelo de pie



### 3 Estiramiento de la fascia plantar



### 4 Ejercicios de equilibrio estático y dinámico



### 5 Recoger toalla con los dedos



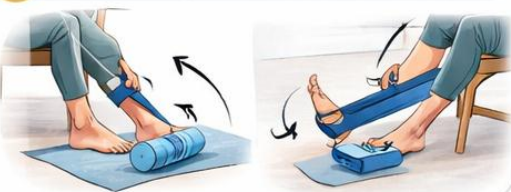
### 6 Rodar botella o lata fría



### 7 Flexión dorsal resistida



### 8 Flexión plantar resistida



### 9 Inversión resistida



### 10 Eversión resistida

