

EXPERTOS

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ ES LA FASCITIS PLANTAR? ¿SE PUEDE PREVENIR?

RESPUESTA: La fascitis plantar es la causa más frecuente de dolor en el talón. Se trata de una inflamación y posterior degeneración de una gruesa banda de tejido fibroso que va del calcáneo a la cabeza de los metatarsianos separando la musculatura de la planta del pie de la grasa de la almohadilla plantar.

El ejercicio intenso y continuado, sobre todo la carrera, favorece su aparición. Es más frecuente en personas con sobrepeso, con un arco plantar pronunciado o si se emplea un calzado inadecuado en el trabajo o al practicar deporte.

La forma de prevenir su aparición se basa en evitar el sobrepeso y usar para el deporte y el trabajo un calzado adecuado que amortigüe nuestro peso. Si



presentamos un pie con mucho arco, una plantilla que distribuya las cargas nos vendrá bien. Si comienzan las molestias, los estiramientos y la aplicación de frío en el talón pueden ayudar. En caso de continuar las molestias, lo mejor es acudir al traumatólogo, para

evitar que se cronifique la lesión y sea más difícil su tratamiento.



DR. VICENTE DE LA VARGA.

Traumatólogo, director médico del centro CAMDE y miembro de Top Doctors, Málaga.