

Scheda Fascite plantare



Fig.1 *Stretching* “del corridore” per il tendine d’Achille (stiramento del soleo). Con il ginocchio flesso, stirare lentamente (*senza scatti*) il tendine d’Achille con la gamba interessata dietro e flettere lentamente il ginocchio. Tenere per 30 sec e ripetere 5 volte.



Fig.2 *Stretching* gastrocnemio
Appoggiare le mani contro il muro e mantenere il ginocchio esteso iniziando lentamente ad allungare il lato affetto per 30 secondi.



Fig.3 STIRAMENTO DELLA FASCIA PLANTARE contro il muro.

Mettere il piede contro il muro. Chinarsi in avanti gradualmente e lentamente e tenere per 30 sec. Ripetere 3-5 volte.



Fig.4 ALLUNGAMENTO DELLA FASCIA PLANTARE da posizione seduta.

In posizione seduta iperestendere le metatarsofalangee e applicare una pressione verso il basso sul polpaccio. Tenere per 30 sec e ripetere 5 volte.

Allungamenti DELLA FASCIA PLANTARE



5 A



5 B

Figura 5 a-b. Esercizio di stretching della fascia plantare.

Il paziente pone la gamba colpita sopra la gamba contro laterale (Fig 1-A). Afferrare la base delle dita del piede colpito e tirarle verso la caviglia fino a che si avverte una tensione dell'arco plantare. Il piede è tenuto in tensione per 10 secondi e poi si ripete. Tre set di 10 ripetizioni vengono eseguite giornalmente. (Fig. 1-B).



5 C

Il paziente conferma che l'estensione dell'arco plantare è corretta palpando la fascia plantare (Fig. 5-C).



Fig.6

In posizione seduta con il ginocchio flesso e il tallone appoggiato al suolo, afferrare tutte e 5 le dita del piede e tirarle all'indietro verso la caviglia. Tenere il piede in questa posizione per 10 sec, ripetere 10 volte al giorno. Lo stiramento deve essere avvertito a livello della fascia plantare.



Fig.7

In Alternativa : Inginocchiarsi con le dita piegate sotto i piedi (metatarsofalangee estese). Sedersi sui talloni fino a quando non si avverte una leggera tensione alla parte inferiore del piede (all'origine della fascia plantare). Tenere per 30 sececondi *senza molleggiare* e ripetere 5 volte.



Fig.8

Posizione eretta o seduta. Con il piede colpito da fascite plantare afferrare un tovagliolo con la punta delle dita, sollevarlo leggermente, lasciarlo cadere e ripetere 20 volte.



Fig.9

Salire su uno scalino o un cuneo con entrambi i piedi. Appoggiandosi alla parete o aggrappandosi alla ringhiera, arretrare il piede dolente in modo che il tallone sia libero di scendere verso il basso. Lentamente e senza forzare troppo l'allungamento abbassare il tallone; non appena si percepisce una leggera tensione al polpaccio fermare la discesa, mantenere la posizione per circa 20 secondi e ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 3-4 volte.



Fig.10

Con il piede colpito da fascite plantare e con il ginocchio omolaterale flesso a 90°, appoggiare una lattina ghiacciata sotto la volta plantare. Esercitando una leggera pressione far rotolare la lattina dal tallone sino alle dita e viceversa. Ripetere i movimenti per 3-5 minuti. Questo esercizio unisce gli effetti benefici dell'allungamento e della propriocezione a quelli altrettanto positivi della crioterapia.



Fig.11 RINFORZO MUSCOLARE

Camminare sugli avampiedi con ginocchia distese bloccate.