

FASCIITA PLANTARĂ

Dr. Andreea Romila
medic specialist recuperare medicala

Fasciita plantara este un proces degenerativ al fasciei plantare cauzat de o incarcare excesiva a acesteia, fiind cea mai frecventa cauza de durere in partea posterioara a plantei. De obicei, durerea este mai mare la primii pasi dimineata.

Se recomanda:

- scaderea in greutate
- evitarea ortostatismului si a mersului prelungit
- evitarea sariturilor, alergatului, dansului, in perioadele de acutizare
- corectarea tulburarilor de statica plantara, prin talonete personalizate
- amortizarea impactului cu solul prin sustinatori plantari moi
- corectarea deviatiei in ax a articulatiei gleznei (kinetoterapie, orteza)
- schimbarea suprafetei de alergat (ciment -> iarba, zgura) sau imbunatatirea unei tehnici de alergat incorecte
- purtarea de incaltaminte corespunzatoare – pantofi sport (asigura stabilitatea piciorului posterior si a calcaneului, amortizeaza socurile, inalta calcaneul cu 12-15mm fata de sol, nu preseaza tendonul Achilian); nu se recomanda incaltamintea fara toc (balerini, flip-flops) sau cu toc inalt si subtire; nu se recomanda nici incaltamintea rigida, cu talpa tare
- corectarea diferentei de lungime intre membrele inferioare
- corectarea tulburarilor de statica a coloanei lombare (corectarea hiperlordozei)
- evitarea miscarilor bruste de propulsie si pivotare a piciorului
- in perioadele de acutizare: repaus relativ, masaj cu gheata, tratament antiinflamator prescris de medic
- sunt permise: inotul, bicicleta ergonomica, hidrokinetoterapia
- electroterapie, ESWT
- interventia chirurgicala se recomanda foarte rar, doar in cazurile rezistente la tratamentul conservator

-program de stretching zilnic al fasciei plantare si al tendonului Achilian, in fiecare dimineata inainte de primii pasi si de 4-5 ori pe parcursul zilei (inainte de ridicarea in ortostatism dupa o perioada de repaus mai lunga), timp de cel putin 1-2 luni

- Stretchingul fasciei plantare se poate executa din pozitia stand pe vine sau din sezut, prin extensia articulatiilor metatarsofalangiene pe sol, respectiv manual; se executa 5 repetitii a cate 30 de secunde fiecare. O alta metoda este in ortostatism, in fata unui perete.
- Stretchingul tendonului Achilian este important pentru ca retractura sau inflexibilitatea lui reprezinta un factor determinant sau exacerbant al fasciitei plantare. Se executa stretching separat al muschilor gastrocnemian (din pozitia de semi-fandare, cu membrul inferior afectat in spate, extins) si solear (ortostatism, membrul inferior afectat putin mai in spate si se flexeaza usor ambii genunchi); se poate folosi si o placa inclinata in acest scop; se executa 5 repetitii a cate 30 de secunde fiecare.