

**FASCITIS
PLANTAR:
RECUPERACIÓN
Y
PREVENCIÓN**



Facilitado por
Fit-Nation.com



Introducción

Si está cansado de sufrir dolor de pies o talones doloridos y quiere hacer algo al respecto, ha llegado al lugar correcto.

Es probable que haya recibido este ebook por correo electrónico al comprarnos un lote de medias de compresión Fit-Nation®.

Así que, en primer lugar, ¡GRACIAS! Realmente nos preocupamos por usted y esperamos que nuestras medias de compresión empiecen a mejorar su situación y le ayuden a resolver sus problemas de dolor e hinchazón en los pies. (Fascitis plantar)

¿Por qué debería leer la siguiente información?

Este es el por qué...

La fascitis plantar es mucho más común de lo que podría pensar. Hay mucha gente que sufre de fascitis plantar y uno de los problemas es que puede llevar mucho tiempo recuperarse de ella.

Esperamos que, una vez haya leído esta guía, entienda mejor el problema y haya cogido varias ideas que le puedan ayudar.

Próximamente:

Sección 1:

¿Qué es la fascitis plantar? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Qué la causa?

Sección 2:

Recuperarse de la fascitis plantar

Sección 3:

Cómo prevenir la fascitis plantar

So on the next page we'll go into section 1, we'll look at what Plantar Fasciitis actually is and how we get it - so scroll down or swipe to the next page and we'll begin...

AVISO LEGAL:

El entrenamiento deportivo puede provocar lesiones graves o mortales. La práctica de técnicas seguras y el sentido común pueden reducir el riesgo de lesión. No haga ejercicio sin la instrucción o supervisión adecuada, o sin antes consultar a su médico.

Si siente alguna molestia durante el uso de este producto o al realizar cualquiera de los ejercicios incluidos en esta guía, detenga la actividad de inmediato. Revise siempre que el material no esté desgastado ni dañado antes de su uso. No use el producto si encuentra algún defecto. Las recomendaciones de este y cualquier otro documento no son directrices médicas, pero tienen fines instructivos. Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa, o en caso de tener alguna condición médica o lesión que pueda empeorar con la actividad física. Este programa está diseñado solo para personas sanas mayores de 18 años. La información contenida en este documento está destinada a complementar, que no reemplazar, a una práctica adecuada de ejercicio. Todas las formas de ejercicio plantean algunos riesgos inherentes. Fit Nation aconseja a los lectores a tomar plena responsabilidad de su seguridad y conocer sus límites antes de participar en los ejercicios de este o cualquier otro programa. Asegúrese de que su equipación esté bien mantenida y no se arriesgue sobrepasando su nivel de experiencia, aptitud, capacitación y forma física. Los ejercicios de este libro no pretenden ser un sustituto de cualquier rutina de ejercicio, tratamiento o régimen dietético que le haya podido recetado su médico. No realice ningún tipo de ejercicio a menos que un entrenador de fitness o un especialista en fuerza y acondicionamiento certificados le haya dado instrucciones sobre la técnica apropiada. Haga siempre un calentamiento previo a cualquier ejercicio. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o nutrición. Si está tomando algún medicamento, consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios incluyendo, pero no limitándose a los siguientes ejercicios. Si su médico le recomienda no realizar este o cualquier otro programa, por favor, siga los consejos de su médico.

Sección 1:

¿Qué es la fascitis plantar?

La fascitis plantar se visualiza como bandas de goma gruesas en las plantas de los pies, pero en realidad están hechas de colágeno (una proteína rígida que no es muy elástica). El estrés causado por el uso excesivo o el uso de zapatillas desgastadas puede dar lugar a pequeños desgarros en la fascia plantar, que causa dolor e inflamación, o en otras palabras «fascitis plantar».

Dado que el flujo de sangre es prácticamente inexistente en la fascia plantar, a menudo puede tardar meses hasta que sanen por completo y el dolor y malestar desaparezcan. Pero no se preocupe, ahora le explicaremos cómo acelerar el proceso de recuperación.

¿Cuáles son los síntomas?

La fascitis plantar causa un dolor profundo o punzante en el talón, que puede ser especialmente intenso por la mañana al levantarse de la cama.

Si usted es corredor, puede notar que le duele cuando empuja los bloques o al aumentar de repente la velocidad.

El dolor puede llegar al pie causando a menudo un dolor punzante detrás de los dedos que se extiende a lo largo del pie, tobillo e incluso en el músculo de la pantorrilla.

Puede sentir el dolor en uno o en ambos pies, esto es debido a cómo se produce la fascitis plantar, de lo que hablaremos a continuación.

¿Qué lo causa?

Aunque hay varios factores que causan la aparición de la fascitis plantar, una de las causas más comunes son los efectos secundarios de correr.

Entrenar demasiado, no estirar antes y después del ejercicio, hacer demasiado trabajo de velocidad o en colina, incremento repentino en el kilometraje (distancia) de su entrenamiento, llevar zapatillas de correr desgastadas o correr en superficies duras como el asfalto y el hormigón pueden causar tensión en las pantorrillas.

Cuando las pantorrillas están tensas, estas tiran de su tendón de Aquiles, que a su vez tira de la fascia plantar tensando las plantas de sus pies. Es así como puede estar durante meses sin poder estar de pie, andar o correr y con dolores constantes en sus pies.

Otros factores como los defectos biomecánicos del pie (pie plano, arqueado etc.), tensión en los tendones de Aquiles o incluso usar tacones altos durante todo el día y luego usar zapatillas de correr planas también pueden causar fascitis plantar.

Ahora ya sabe un poco sobre lo que es la fascitis plantar, cuáles son los síntomas y cómo se causa.

Ahora pasaremos a contar la forma de recuperarse de ella.

Sección 2:

Recuperarse de la fascitis plantar

Algo que hay que dejar claro es que la fascitis plantar sana muy lentamente, así que no busque curarse de un día para otro o un tratamiento milagroso.

Como la respuesta de curación es directamente proporcional al flujo sanguíneo, la fascia plantar siempre va a ser mucho más lenta de sanar que, por ejemplo, un músculo desgarrado. Esto se debe a que los músculos tienen muy buen flujo sanguíneo y pueden curarse en días o semanas, pero la fascia plantar de sus pies, que tiene un flujo muy escaso y, por esa razón, puede tardar meses en sanar.

Pero no se preocupe porque...

¡Hay recursos para aumentar el flujo sanguíneo en el área general de la fascia plantar!

Así que, antes de mencionar algunos de nuestros mejores consejos para una recuperación más rápida, le recomendamos que eche un vistazo a nuestra página web y vea este pequeño vídeo de 5 minutos del Dr. Axe en el que explica cómo trata la fascitis plantar:

www.fit-nation.com/plantar-video

Nuestros consejos:

- A la primera señal de dolor, se deben masajear las plantas de los pies con un rodillo de espuma o una pelota de golf y aplicar hielo.
- El hielo es su aliado: coloque el pie en un cubo de hielo y agua o hiele una botella de agua y hágala rodar con su pie.
- El calzado que lleve cuando NO esté corriendo también puede hacer una diferencia. La sujeción del arco es crucial, y caminar descalzo o con zapatos endebles puede retrasar su recuperación.
- Consulte a su médico de cabecera o un podólogo deportivo si el dolor es persistente y se prolonga durante más de 3 semanas.
- Es frecuente experimentar dolor en un solo pie. Sin embargo, es importante masajear y estirar ambos pies ya que es bastante probable que el pie sano esté compensando al pie lesionado y necesita la misma atención.
- Masajee y estire ambos pies a primera hora de la mañana y 3 o 4 veces más durante el día.

¿Qué estiramientos puedo hacer?

Hay muchos vídeos en YouTube que muestran todos los diferentes estiramientos que se pueden hacer, pero hay algunos principales que casi todo el mundo le mostrará:

1. Estiramiento del tendón de Aquiles.
 - a. De pie, con un pie detrás del otro.
 - b. Con ambos pies hacia delante, los dedos del pie más atrasado deberán estar justo detrás del talón del pie adelantado.
 - c. Inclínese hacia delante sobre una pared.
 - d. Doble la rodilla delantera y mantenga la rodilla más atrasada con los talones firmes en el suelo.
 - e. Mantenga la posición durante 10-15 segundos.

Recuerde que debe repetir este ejercicio para el pie opuesto.

Sección 2

Recuperarse de la fascitis plantar (continuación)...

2. Estiramiento de la fascia plantar: Sentado.

- a. Siéntese y coloque un pie pasando por su rodilla.
- b. Usando la mano del lado que la pierna que ha pasado sobre su rodilla, tire de los dedos de los pies hacia la rodilla hasta que sienta el arco de su pie estirarse.
- c. Puede presionar sobre el talón con su mano libre para conseguir una presión mayor.
- d. Mantenga la posición durante 10-15 segundos.

Recuerde que debe repetir este ejercicio para el pie opuesto.

3. Estirar la fascia plantar: Rodillas

- a. Baje con las manos hacia las rodillas con una separación entre sus manos y piernas como la anchura de sus hombros.
- b. Inclínese hacia delante y doble los dedos de los pies hacia dentro.
- c. Vuelva a llevar el peso hacia los dedos de sus pies y sienta sus arcos estirarse.
- d. Mantenga la posición durante 10-15 segundos.

¿Qué masajes puedo hacer?

Como el Dr. Axe explica en su vídeo, es importante extender la fascia plantar y reducir su tensión. Los masajes con rodillos son los ejercicios más importantes. Así que, coja su rodillo, pelota de golf o [rodillo de espuma de Fit Nation®](#) si tiene uno, y haga que sus pies rueden sobre él hacia atrás y hacia delante.

Céntrese en intentar llegar de pleno en la fascia y, cuando encuentre un punto sensible, ruede lentamente hacia atrás y hacia delante sobre él. A continuación, encuentre la forma de llegar cada vez más lejos, estirando la fascia y, con suerte, reduciendo la tensión.

A continuación vamos a pasar a dar algunos consejos de prevención para que, cuando se haya recuperado de la fascitis plantar, pueda evitar que esta vuelva a producirse.

Sección 3 **Cómo prevenir la fascitis plantar**

En esta última sección vamos a ver algunos consejos para prevenir la fascitis plantar. Recordar las razones por las que tenemos la fascitis plantar en primer lugar nos ayuda a disponer un plan de acción para evitar que vuelva a ocurrir de nuevo.

Consejo 1: Construir una fuerte cadena cinética

Si usted tiene un «core» o núcleo fuerte y una mayor agilidad, un aumento repentino de velocidad o un entrenamiento duro le afectará menos y reducirá las posibilidades de sufrir lesiones como la fascitis plantar. "Runners World" tiene un gran curso llamado "Iron Strength" (fuerza de hierro), que tiene que ver con el fortalecimiento cinético funcional y se puede consultar aquí: www.fit-nation.com/iron-strength-workout

Consejo 2: Caminar o correr descalzo

Debido a que nuestros cuerpos fueron diseñados antes de la invención de los zapatos, ahora sufrimos de debilidad en la parte media de los pies, ya que los zapatos nos dan demasiado apoyo y no usamos muchos de los músculos que tenemos en los pies.

Llevar zapatos simples o ir a andar o correr distancias cortas descalzos puede ayudarnos a fortalecer la parte media del pie. No es necesario excederse, se puede empezar andando o corriendo durante 5-10 minutos con un calzado minimalista como los [Vibram FiveFingers](#). Recuerde que sus pies no están acostumbrados a ello, así que tómelo con calma y vaya aumentando lentamente.

IMPORTANTE: Si cambia sus zapatillas de correr o decide caminar o correr descalzo, por favor asegúrese de que lo toma con calma: no más de 30 minutos cada dos días, para empezar. Si hace más de lo recomendado, ¡podría empeorar las cosas!

Consejo 3: Acorte el paso al correr o caminar

Al aumentar el número de pasos por minutos al recorrer la misma distancia reduce la carga en sus pies y te lo agradecerán. Por lo tanto, acelere su ritmo hasta alcanzar cerca de los 90 pasos por minuto con cada pie (90 con el izquierdo, 90 con el derecho en un minuto). Puede sentir una sensación extraña al principio, pero después de unas semanas se familiarizará con ello y le ayudará evitar sufrir una lesión de nuevo.

Consejo 4: Correr o caminar sobre superficies blandas

Las superficies duras como el asfalto y hormigón no son buenas para los pies que tienen que amortiguar el impacto al andar o caminar. Cambiar a una superficie blanda como hierba, arena o una pista de atletismo les dará a sus pies un poco más amortiguación.

Consejo 5: Conocer la regla del 10%

Mantener el aumento del kilometraje (distancia) en menos del 10% por semana hará que los pies dejen de sufrir impactos y le ayudará a evitar ejercitar excesivamente los músculos de sus pantorrillas.

Consejo 6: Consiga un calzado de correr que se ajuste adecuadamente

Visite su tienda local de running y pida que le revisen la forma de sus pies.

Pídales que le den un calzado para correr que se ajuste adecuadamente a su tipo de pie.

Consejo 7: Estiramiento y masajes a sus pies a diario

Es importante señalar que los estiramientos y masajes de las que hablamos en la sección 2 no son sólo para cuando se está recuperando de la fascitis plantar, sino que ayudan a evitar que se vuelva a producir.

Asegúrese de seguir haciendo estiramientos y masajes regulares e incluirlos en su rutina diaria y, antes de que se de cuenta, lo hará sin siquiera darse cuenta.

FINALMENTE:

Ahora tiene algunas buenas técnicas para ayudar a combatir la fascitis plantar, para recuperarse y para prevenirla.

Esperamos que haya aprendido algo nuevo con nuestro ebook y haya encontrado útil la información.

Si ha visto el vídeo del Dr. Axe, le habrá visto hablar de suplementos que puede añadir a su dieta para ayudar a acelerar el proceso de recuperación.

Aunque no hemos incluido información detallada en esta guía, hemos enumerado estos suplementos abajo para que pregunte a su médico directamente.

Estos suplementos son:

Magnesio

Vitamina B5

Aceites de pescado

Vitamina C (para ayudar a absorber la vitamina B5)

Todos ellos están disponibles en su tienda local de alimentos saludables, pero siempre debe consultar con su médico de cabecera antes de tomarlos.

También habrá notado que no hemos incluido información sobre nuestras medias de compresión en esta guía. Esto se debe a que queríamos que el ebook se centrara en otras formas con las que puede ayudar a aliviar los síntomas de la fascitis plantar.

Ya sabemos lo buenas que son nuestras medias de compresión Fit-Nation® y estamos seguros de que serán una buena adquisición para su plan de recuperación y prevención, aunque probablemente ya lo sepa porque seguramente las compró antes de obtener esta guía.

Le deseamos buena suerte con su recuperación y en el inicio de recorrido hacia una vida libre de fascitis plantar.

Por favor, háganos saber lo que piensa de esta guía y si no hemos incluido algo que le funcione y sea útil. En ese caso, contemplaremos la posibilidad de incluirlo en futuras ediciones.

Nuestro correo electrónico es: info@fit-nation.com

Esperamos que hayan disfrutado de la lectura de esta guía y estaremos muy agradecidos si desea compartir su opinión en una revisión de producto de Amazon sobre su reciente compra de nuestras medias de compresión y también sobre esta guía.

Este es un enlace rápido para dejar una revisión del producto en Amazon:

www.fit-nation.com/plantar-review-es

Gracias de nuevo y, ¡buena suerte!

El equipo de Fit-Nation

**SI AÚN NO TIENE UN LOTE DE NUESTRAS
MEDIAS DE COMPRESIÓN PARA FASCITIS PLANTAR
PUEDE CONSEGUIRLO AQUI :
WWW.FIT-NATION.COM/GETMYSOCKS-ES**