

**FASCITE
PLANTARE:
CURA E
PREVENZIONE**



Offerto da:
Fit-Nation.com



Premessa

Se sei stanco di avere piedi doloranti, talloni irritati e vuoi fare qualcosa a tale merito, allora sei venuto nel posto giusto.

Probabilmente avrai ricevuto questo ebook via e-mail da noi quando hai acquistato un pacchetto dei nostri manicotti a compressione FIT-Nation®.

Quindi, prima di tutto, GRAZIE! Apprezziamo molto la tua attività e ci auguriamo che i nostri manicotti a compressione inizino a fare una reale differenza per te e ti aiutino a risolvere i tuoi problemi con piedi gonfi e doloranti (fascite plantare).

Allora, perché dovresti leggere le seguenti informazioni?

Eccone il motivo...

La fascite plantare è molto più comune di quanto tu possa pensare. Un sacco di persone soffrono di fascite plantare e uno dei problemi è che il recupero può richiedere molto tempo.

Una volta letta questa guida, avrai, si spera, una migliore comprensione del problema e delle varie idee che possono aiutare.

In arrivo:

Sezione 1:

Che cos'è la fascite plantare? Quali sono i sintomi? Quali sono le cause?

Sezione 2:

Recupero dalla fascite plantare

Sezione 3:

Come prevenire la fascite plantare

ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ:

L'allenamento sportivo può provocare lesioni gravi o mortali. Il pericolo di lesioni può essere ridotto quando vengono praticate le tecniche di sicurezza e di buon senso. Non fare esercizio senza una giusta istruzione o supervisione, o senza aver prima consultato il tuo medico.

Se avverti qualsiasi disagio durante l'utilizzo di questo prodotto, o a seguito di qualsiasi degli esercizi in questa guida, interrompi immediatamente l'attività. Controlla sempre le apparecchiature per parti usurate o danneggiate prima dell'uso. Se vengono trovati eventuali difetti non utilizzare il prodotto. Le raccomandazioni in questo e qualsiasi altro documento non sono linee guida mediche, ma sono solo per scopi didattici. Devi consultare il tuo medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma, o in caso di qualsiasi condizione medica o lesioni che possono eventualmente peggiorare con l'attività fisica. Questo programma è progettato esclusivamente per le persone in buona salute di 18 anni e superiore. Le informazioni contenute in questo documento sono destinate a completare, non sostituire, il corretto esercizio fisico. Tutte le forme di esercizio comportano rischi inerenti. Fit Nation consiglia ai lettori di assumersi la piena responsabilità per la propria sicurezza e conoscere i propri limiti prima di eseguire gli esercizi di questo o di qualsiasi altro programma. Assicurati che la tua attrezzatura sia ben tenuta e non correre rischi oltre il tuo livello di esperienza, attitudine, allenamento e fitness. Gli esercizi in questo libro non sono intesi come un sostituto per qualsiasi esercizio di routine o trattamento o regime dietetico che potrebbe essere stato prescritto dal medico. Non eseguire qualsiasi esercizio a meno che non ti sia stata mostrata la tecnica corretta da un allenatore fitness certificato o da uno specialista di forza e di condizionamento certificato. Fai sempre un riscaldamento prima di qualsiasi esercizio. Consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio o di nutrizione. In caso di assunzione di farmaci, è necessario parlare con il tuo medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, incluso ma non limitato agli esercizi che seguono. Se il medico consiglia di non utilizzare questo o qualsiasi altro programma, segui le indicazioni del medico.

Sezione 1

Che cos'è la fascite plantare?

La fascia plantare assomiglia a degli elastici adiposi nelle piante dei piedi ma è in realtà fatta di collagene (una proteina rigida che non è molto elastica). Lo stress di un uso eccessivo o un uso di scarpe da corsa vecchie ed usurate può portare a piccoli strappi nella fascia plantare, causando dolore e infiammazione, o in altre parole la "fascite plantare."

Dal momento che il flusso di sangue alla fascia plantare è praticamente inesistente, spesso sono necessari mesi affinché essa si recuperi completamente e il dolore e il disagio scompaiano del tutto.

Ma non ti preoccupare, ti daremo alcuni suggerimenti su come accelerare il processo di recupero!

Quali sono i sintomi?

La fascite plantare si traduce in un dolore profondo o lancinante nel tallone, che può essere particolarmente forte al mattino, quando ti alzi dal letto.

Se corri spesso, puoi notare che ti fa male quando cominci o aumenti improvvisamente la velocità.

Il dolore può viaggiare attraverso il piede causando spesso un dolore lancinante da dietro le dita dei piedi per tutta la strada lungo piede, caviglia e anche nel muscolo del polpaccio. Puoi avvertire il dolore in un piede o in entrambi i piedi, questo dipende da ciò che causa la fascite plantare, di cui parleremo dopo.

Quali sono le cause?

Mentre ci sono un paio di cose diverse che possono causare un accesso di fascite plantare, una delle più comuni è un effetto collaterale della corsa.

Cose come sovrallenamento, mancato allungamento prima e dopo l'esercizio, eccessivo lavoro di velocità o di salita, improvvisi aumenti nell'allenamento a chilometraggio (distanza), indossare scarpe da corsa usurate o correre su superfici dure come asfalto e cemento possono tutti causare polpacci indolenziti.

I polpacci indolenziti tirano sui tuoi tendini d'Achille, che poi tirano la fascia plantare strettamente nelle piante dei piedi, e questo può tenerti a letto per mesi, renderti incapace di stare in piedi, di camminare o di correre, e causarti dolori costanti al piede.

Anche altre cose come difetti biomeccanici del piede (piede piatto, piede arcuato alto ecc), tendini di Achille rigidi o anche indossare tacchi alti tutto il giorno e poi correre con scarpe da corsa piatte possono causare la fascite plantare.

Così ora sai cos'è la fascite plantare, quali sono i suoi sintomi e quali sono le sua cause. Ora è il momento di passare alla sua cura.

Sezione 2

Cura da fascite plantare

Un fatto da chiarire subito è che la fascite plantare si recupera molto lentamente - quindi se sei alla ricerca di una cura durante la notte o il trattamento di miracolo, sei fuoristrada.

Poiché la risposta di recupero è direttamente proporzionale al flusso sanguigno, il recupero della fascia plantare è e sarà sempre molto più lento rispetto a quello di un muscolo strappato, per esempio.

Questo è perché i muscoli hanno un flusso sanguigno davvero buono e possono recuperarsi in giorni/settimane ma la fascia plantare nei tuoi piedi, ha un flusso sanguigno estremamente povero, quasi inesistente, quindi, può richiedere mesi per recuperarsi.

Ma non preoccuparti, perché...

Possiamo fare varie cose per aumentare il flusso sanguigno nella zona generale della fascia plantare!

Quindi, prima di darti alcuni dei nostri migliori suggerimenti per un recupero più veloce, ti consigliamo di dare uno sguardo al nostro sito e di guardare questo rapido video del Dott. Axe di 5 minuti su come egli gestisce la fascite plantare: www.fit-nation.com/plantar-video

Ora, per i nostri suggerimenti:

- Al primo segno di dolore, dovresti massaggiare le parti inferiori dei piedi su un [Rullo Massaggio](#) o una pallina da golf e applicare del ghiaccio.
- Il ghiaccio è tuo amico: posiziona il piede in un secchio di ghiaccio e acqua o congela una bottiglia d'acqua e rotola il tuo piede su di essa.
- Quello che indossi sui tuoi piedi quando NON stai correndo può anche fare la differenza. Il supporto all'arco plantare è fondamentale e andare in giro a piedi nudi o con scarpe sottili può davvero ritardare il tuo recupero.
- Se il dolore è persistente e continua per più di 3 settimane dovresti chiedere consiglio al tuo medico di famiglia o a un podologo sportivo.
- È normale avvertire dolore in un solo piede, tuttavia è importante massaggiare e allungare entrambi i piedi, perché il tuo piede sano starà quasi sicuramente compensando per il tuo piede ferito e ha bisogno della stessa attenzione.
- Massaggiare e allungare i piedi per prima cosa la mattina e poi 3-4 volte nel corso della giornata.

Quali allungamenti posso fare?

Ci sono molti video su YouTube che mostrano tutti i diversi allungamenti che puoi fare, ma ci sono un paio di quelli principali che quasi tutti vi mostreranno:

1. Allungamento Tendine di Achille

a. Stai in piedi con un piede dietro l'altro.

b. Punta entrambi i piedi in avanti con le dita del piede posteriore direttamente dietro il tallone del piede anteriore.

c. Appoggiati in avanti su un muro.

d. Piega il ginocchio anteriore e tieni il ginocchio posteriore dritto con i talloni posizionati saldamente sul pavimento.

Sezione 2

Cura da fascite plantare continuazione...

e. Mantieni la posizione per 10-15 secondi.

Ricordati di ripetere questo esercizio per il piede opposto.

2. Allungamento della fascia plantare, da seduto.

a. Siediti e metti un piede al di sopra del ginocchio.

b. Usando la mano dalla stessa parte della gamba sul ginocchio, tira le dita dei piedi verso il ginocchio fino a quando non senti l'allungamento nell'arco del piede.

c. Puoi pressare sul tallone con la mano libera per ottenere maggiore pressione.

d. Mantieni la posizione per 10-15 secondi.

Ricordati di ripetere questo esercizio per il piede opposto.

3. Allungamento della fascia plantare, in ginocchio

a. Appoggiate sulle mani e sulle ginocchia, con le mani e le gambe separate dalla larghezza delle spalle.

b. Piegate in avanti e arricciate le dita dei piedi.

c. Porta il tuo peso indietro sopra le dita dei piedi arricciate e senti l'allungamento nei tuoi archi.

d. Mantieni la posizione per 10-15 secondi.

Quali massaggi posso fare?

Come Dott. Axe ci ha detto nel suo video, è importante allungare la fascia plantare e ridurre la tensione su di essa. I massaggi di distensione sono gli esercizi più importanti - quindi afferra il tuo mattarello, pallina da golf o il [Rullo Massaggio Fit Nation®](#) se ne hai uno, e rotola i piedi avanti e indietro su di esso.

Concentrati sul cercare di entrare in profondità nella fascia e quando trovi un punto morbido, rotola lentamente avanti e indietro su di esso - poi lentamente lavora sempre più lontano da esso ogni volta, allungando la fascia e riducendo, auspicabilmente, la tensione su di essa.

Successivamente passeremo ad alcuni suggerimenti di prevenzione in modo che quando ti sarai recuperato dalla fascite plantare, potrai aiutare a prevenirla.

Sezione 3 **Come Prevenire la fascite plantare**

In questa sezione finale ci accingiamo a vedere alcuni suggerimenti per prevenire la fascite plantare.

Ricordare in primo luogo le cause della fascite plantare ci aiuta a mettere in atto un piano d'azione per evitare di soffrirne di nuovo in futuro.

Suggerimento 1: Costruisci una forte catena cinetica

Se hai un nucleo forte e una maggiore agilità gli aumenti improvvisi di velocità o un duro allenamento ti danneggeranno di meno e quindi ciò ridurrà la probabilità di essere colpito da lesioni come la fascite plantare.

"Runners World" ha un corso eccezionale chiamato "Iron Strength" (Forza di ferro), che si concentra interamente sul rafforzamento cinetico funzionale e puoi vederlo qui::

www.fit-nation.com/iron-strength-workout

Suggerimento 2: cammina/corri a piedi nudi

Dato che i nostri corpi sono stati progettati prima che le scarpe fossero inventate, ora soffriamo di piedi deboli nella parte centrale in quanto le scarpe forniscono troppo supporto, il che significa che non usiamo alcuni dei muscoli che abbiamo nei piedi.

Indossare scarpe semplici o fare brevi passeggiate o corse a piedi nudi possono contribuire a rafforzare la parte centrale del piede. Niente di troppo eccessivo per cominciare, solamente una passeggiata o una corsa di 5-10 minuti con delle scarpe minimaliste come le [Vibram FiveFingers](#). Ricorda che i tuoi piedi non sono abituati a questo - quindi inizia poco a poco e vai aumentando lentamente.

IMPORTANTE: Se cambi le scarpe da corsa o decidi di camminare/correre un po' a piedi nudi, assicurati di farlo poco a poco - non più di 30 minuti ogni altro giorno per cominciare. Fare più di questo potrebbe peggiorare notevolmente le cose!

Suggerimento 3: accorcia il passo mentre corri/cammini

Aumentare i tuoi passi al minuto mentre copri la stessa distanza ridurrai il carico sui tuoi piedi e loro ti ringrazieranno per questo. Quindi accelera il ritmo fino a circa 90 passi al minuto con ogni piede (90 a sinistra, 90 a destra in un minuto). Potresti sentirti un po' strano all'inizio, ma dopo un paio di settimane ci prenderai la mano e ti dovrebbe aiutare a evitare ulteriori lesioni.

Suggerimento 4: corri/cammina su superfici morbide

Le superfici dure come asfalto e cemento non sono buone per i piedi che devono assorbire tutto lo shock dal camminare e dal correre.

Il passaggio a una superficie morbida come l'erba, o la sabbia o una pista di corsa sportiva darà ai tuoi piedi un po' più di ammortizzazione.

Suggerimento 5: conosci la regola del 10%

Mantenere gli aumenti di chilometraggio(distanza) a meno del 10% a settimana aiuterà i tuoi piedi a non sperimentare uno shock e questo ti aiuterà anche a evitare un eccessivo esercizio dei muscoli del polpaccio.

Suggerimento 6: procurati scarpe da corsa su misura

Recati nel negozio locale di scarpe da corsa e chiedi al commesso di osservare i tuoi piedi. Chiedigli di darti una scarpa da corsa su misura che corrisponda al tuo tipo di piede.

Suggerimento 7: allungare e massaggiare i piedi quotidianamente

È importante notare che gli allungamenti e i massaggi di cui abbiamo parlato nella sezione 2 non sono solo per quando ti stai recuperando dalla fascite plantare, ma aiutano anche a evitare che si ripeta. Assicurati di fare massaggi e allungamenti regolarmente e inseriscili nella tua routine quotidiana e prima che te ne accorga, li farai senza nemmeno pensarci.

INFINE:

Quindi ora hai un buon paio di tecniche per aiutarti a combattere la fascite plantare, per recuperarti da essa e per evitare che si ripeta.

Speriamo che abbia imparato qualcosa di nuovo dal nostro ebook e che abbia trovato utili le informazioni in questo ebook.

Chi ha guardato il video del Dott. Axe, lo avrà visto parlare di integratori che è possibile aggiungere alla tua dieta per contribuire ad accelerare il recupero.

Anche se non ne abbiamo parlato in dettaglio in questa guida, li ho elencati di seguito in modo che possa richiedere maggiori informazioni al riguardo al tuo medico.

Ecco quali sono:

Magnesio

Vitamina B5

Oli di pesce

Vitamina C (per contribuire ad assorbire la vitamina B5)

Tutti questi sono disponibili presso il tuo negozio di alimentari di salute, ma dovresti sempre consultare il tuo medico prima di assumerli.

Puoi anche aver notato che non abbiamo incluso nulla sui nostri manicotti a compressione in questa guida e questo perché volevamo che l'ebook affrontasse altri modi per aiutare ad alleviare i sintomi della fascite plantare.

Sappiamo già quanto siano buoni i nostri manicotti a compressione Fit-Nation® e saranno un'aggiunta eccezionale al tuo piano di cura e prevenzione - ma immaginiamo che ne fossi già a conoscenza dal momento che probabilmente li hai comprati prima di ricevere questa guida. Ti auguriamo buona fortuna con il tuo recupero e nell'avviare il tuo percorso verso una vita libera da fascite plantare.

Facci sapere cosa ne pensi di questa guida e se abbiamo dimenticato qualcosa che funziona per te, allora possiamo vedere di includerla nelle edizioni future.

Il nostro indirizzo e-mail è il seguente: info@fit-nation.com

Ci auguriamo che tu abbia gradito la lettura di questa guida e saremmo estremamente grati se volessi condividere i tuoi pensieri sul tuo recente acquisto dei nostri manicotti a compressione e anche su questa guida in un Recensione di Prodotto su Amazon.

Ecco un rapido collegamento per lasciare una recensione del prodotto su Amazon:

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

Grazie ancora e buona fortuna!

La squadra di Fit-Nation

**SE NON HAI ANCORA UNA CONFEZIONE DEI NOSTRI MANICOTTI A
COMPRESSIONE PER LA FASCITE PLANTARE
NE PUOI ACQUISTARE UNA QUI:
WWW.FIT-NATION.COM/GETMYSOCKS-IT**