

PROGRAMA DE EJERCICIOS FASCITIS PLANTAR

Estiramiento de fascia manual



Cruzar la pierna afectada sobre la sana y colocar la mano del lado afectado bajo la base de los dedos del pie. Aplicar una fuerza lenta y progresiva, provocando dorsiflexión de los dedos y del tobillo hasta notar tensión. Mantener 10 segundos

series

1

repeticiones

10

Estiramiento de tríceps



El pie del lado afectado desplazado hacia atrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos y la cadera y rodilla de la pierna que está delante. Mantener extendida la rodilla del lado afectado sin despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos

series

1

