

## RECOMENDACIONES EN CASO DE ESPOLON CALCÁNEO

Para mantener un estado mejor de salud y disminuir el dolor, siga adecuadamente las siguientes recomendaciones:

- \* **REPOSO:** UTILICE EL DOLOR COMO GUÍA. DISMINUYA SU ACTIVIDAD O EJERCICIO.
- \* **HIELO:** EL MASAJE CON HIELO, PREFERIBLEMENTE UN PAR DE VECES AL DÍA O AL MENOS UNA VEZ AL FINAL DEL DÍA. SE PUEDE LLENAR UNA PEQUEÑA BOTELLA DE PLÁSTICO CON AGUA Y CONGELARLA. HACER RODAR EL TALÓN Y EL ARCO DEL PIE SOBRE LA BOTELLA DURANTE UNOS 20 MINUTOS PROPORCIONA MASAJE, ESTIRAMIENTO Y FRÍO.
- \* **TALONERAS:** EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE ALMOHADILLAS PARA EL TALÓN O TALONERAS, Y GENERALMENTE SON ÚTILES.
- \* **CALZADO:** LOS CALZADOS CON TACÓN BLANDO Y AMPLIO, Y CON SUELA RELATIVAMENTE RÍGIDA PROPORCIONAN LA MÁXIMA COMODIDAD Y PROTECCIÓN. EL CALZADO DEPORTIVO ES RECOMENDABLE.
- \* **ESPARADRAPO:** LA APLICACIÓN DE TIRAS DE ESPARADRAPO EN TODA LA LONGITUD DE LA FASCIA PLANTAR PUEDE SER MUY EFICAZ, ESPECIALMENTE PARA EL DOLOR AGUDO Y LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. AL PRINCIPIO DEBE APLICARSE A DIARIO.
- \* **EJERCICIO CON TOALLA:** COLOQUE UNA TOALLA EN FRENTE DE USTED. CON LOS DEDOS DEL PIE AFECTO INTENTE TRAER LA TOALLA HACIA USTED. AUMENTE LA RESISTENCIA CON UN PESO EN EL EXTREMO DE LA TOALLA. HAGA VARIAS REPETICIONES CON DESCANSOS ENTRE ELLAS.
- \* **MASAJES CON LA PIERNA OPUESTA:** MUEVA SU PIE DOLOROSO LENTAMENTE ARRIBA Y ABAJO SOBRE LA ESPINILLA DE LA OTRA PIERNA, TRATANDO DE RODEARLA CON LOS DEDOS.

### Mis últimas recomendaciones:

1. Controla tu peso, si lo necesitas, busca las recomendaciones de sobre peso u obesidad.
2. Revisa permanentemente tu calzado.
3. Mantén hidratada la piel de tus pies.
4. Realiza actividad física con regularidad, realizando previamente calentamiento y estiramiento adecuado.
5. Ten presente las posturas a la hora de estar de pie.



*... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?*

