



Dr. Nicolás Ramallo

EQUIPO DE CIRUGÍA ARTICULAR

www.nicolasramallo.com.ar

Fascitis Plantar

TRATAMIENTO Protocolo de Pittsburgh:

1) EJERCICIOS (30 veces 3 veces por día C/U)

Tratamientos Físicos (podología física)

Ejercicios:

Flexion forzada + Gravedad



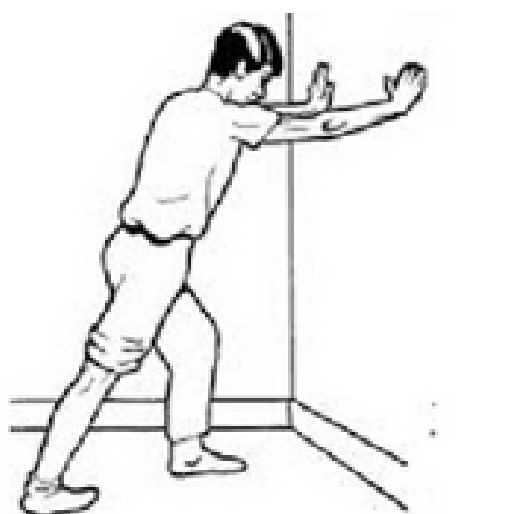
Flexión Dorsal Forzada



Movimiento general de Músculos
Ligamento y Fascia



Ejercicio para estiramiento de TA y FP



2) FRIO 5" LUEGO DE LOS EJERCICIOS

3) TALONERA DE SILICONA DE 1 CM

4) DISMINUIR ACTIVIDAD FISCICA (ciclo de marcha diario)

5) TOMAR MEDICACION ESPECIAL 1 POR DIA (No diclofenac, no corticoides, no ketorolac)

6) re- evaluar a los 30 dias de realizado la Actividad

7) si no mejora pasar a Fase 2