

Recomendações FASCITE PLANTAR

1. Realizar alongamento da panturrilha e fásia plantar 5 min diariamente ao acordar e pelo menos outras 2x durante o dia - na parede ou na escada
2. Realizar exercício de reforço da musculatura intrínseca do pé (puxar toalha com os dedos dos pés)
3. Realizar diariamente massagem na planta do pé com bola de tênis
4. Aplicar gelo 2 a 3x ao longo do dia por 20 min
5. Realizar fisioterapia motora
6. Usar palmilha ortopédica com elevação do arco sagital medial e retropé ou optar por tênis de corrida com bom suporte do arco
7. Usar órtese noturna anterior para fascite plantar (mantém pé em dorsiflexão)



(54) 3066-0486



contato@leonardolondero.com.br



Rua Vinte de Setembro, 2353,
Caxias do Sul- RS



leonardolondero.com.br