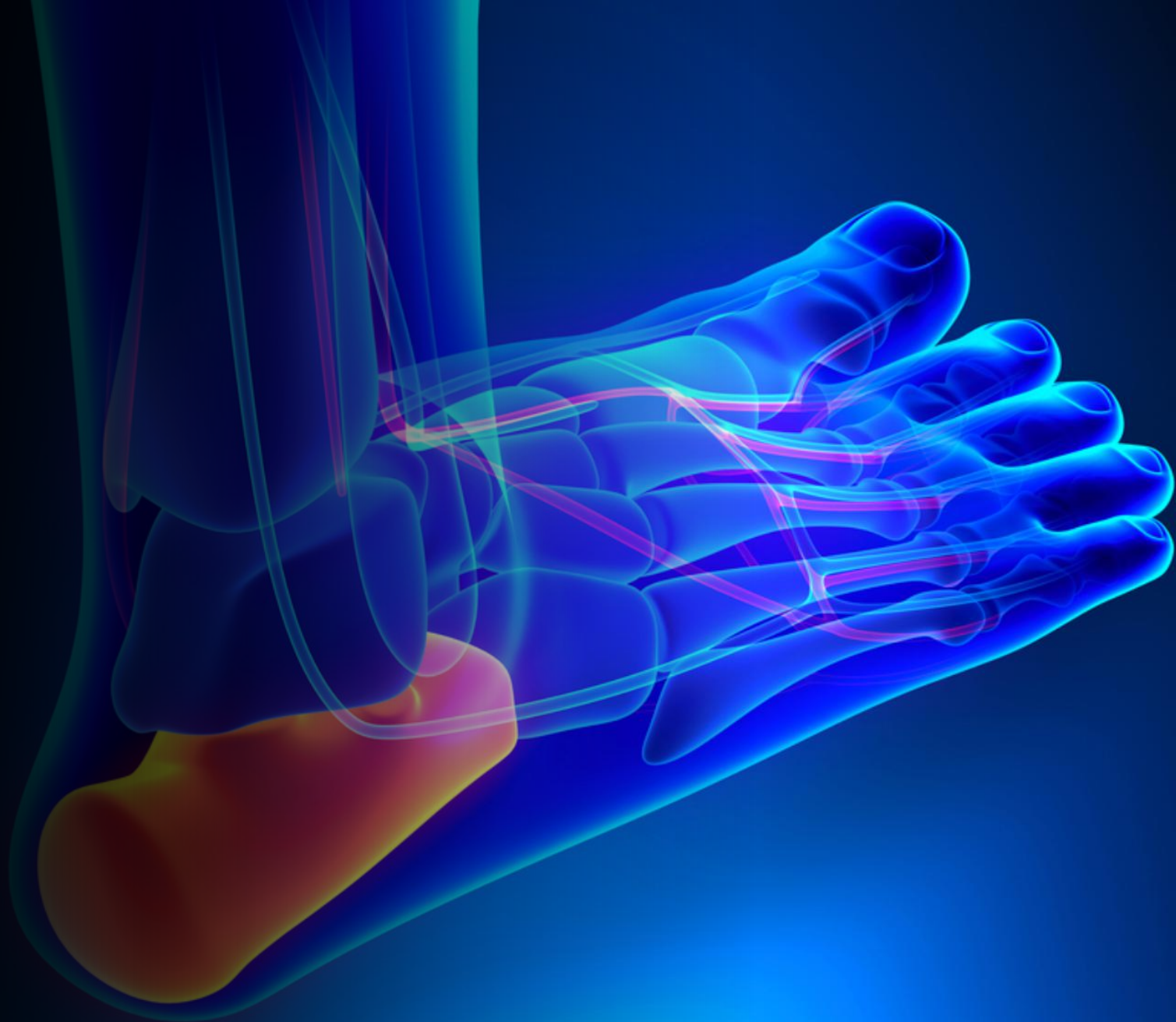


RESUMO CINÉTICA

# FASCITE PLANTAR

---



GIRE SEU CELULAR PARA  
UMA **MELHOR EXPERIÊNCIA**

# ENTENDA O QUE É A FASCITE PLANTAR

A fascite plantar consiste na inflamação da fáscia plantar, que é o tecido conjuntivo, fibroso e pouco elástico, situado na sola do pé. Ela conecta o osso calcâneo a planta do pé. Quem já experienciou sabe o quão dolorida essa condição pode ser.

# UMA PATOLOGIA MUITO COMUM QUE AFETA MUITAS PESSOAS

A fascite plantar é uma patologia muito presente no cotidiano, tanto de atletas quanto de pessoas comuns.

Estimativas indicam que 1 a cada 10 pessoas tem ou já tiveram algum tipo de dor na região subcalcânea.



## FATORES DE RISCO



Obesidade, sedentarismo, idade;

Pé cavo ou plano, bem como padrões anômalos de marcha (biomecânica da pisada);

Trauma, fratura por estresse;

Diminuição da dorsiflexão do tornozelo, encurtamento do Tendão de Aquiles, coalizão tarsal;

Retração do gastrocêmio e isquiotibiais;

Permanecer em pé por longos períodos;

## ATENTE-SE AOS PRINCIPAIS

## FATORES DE RISCO

**RESUMO CINÉTICA:  
FASCITE PLANTAR**

[cineticaedu.com](http://cineticaedu.com)

# FASCITE PLANTAR FATORES DE RISCO

A patologia se manifesta em pessoas de diversas idades, mas é mais comumente relatada em indivíduos de **40 a 60 anos**, tanto do sexo masculino quanto feminino.

Mulheres com o costume de usar **sapatos com salto muito alto** têm grande propensão a desenvolvê-la.



# SINTOMAS

Inchaço e vermelhidão;

Sensação de dor muito grande ao apoiar o pé no chão, principalmente ao levantar.

Sensibilidade à pressão na almofada do calcanhar

Dor em pontadas, geralmente na região do osso calcâneo.



## SINTOMAS COMUNS

## DA FASCITE PLANTAR



# PREVENÇÃO



Manter o peso adequado;

Alongar os músculos da parte inferior do corpo antes e depois de praticar qualquer atividade física;

Fortalecer a musculatura dos membros inferiores e dos pés

Praticar atividade física com orientação de profissional de sua confiança

Usar calçado adequado para cada situação;

## OS PRINCIPAIS CUIDADOS

## PARA A PREVENÇÃO

RESUMO CINÉTICA:  
**FASCITE PLANTAR**

[cineticaedu.com](http://cineticaedu.com)

## VISTA SAGITAL EM RESSONÂNCIA MAGNÉTICA



## TRATAMENTO

Felizmente, a fascite plantar é uma condição extremamente tratável, e a grande maioria das pessoas que começam um tratamento têm uma melhora significativa já nos primeiros dois meses.

A abordagem fisioterapêutica tem o intuito de mitigar o processo inflamatório, diminuir a dor e restaurar a função mecânica estrutura afetada.

Outro importante objetivo é a melhora da biomecânica da marcha para evitar maiores complicações.



# TRATAMENTO

Alguns tratamentos simples para a fascite plantar, que devem ser avaliados e prescritos conforme o quadro individual e necessidade do paciente.

MASSAGEM



BANDAGEM FUNCIONAL



PALMILHA ORTOPÉDICA



AUTOLIBERAÇÃO MIOFASCIAL



# PARA SABER MAIS

Para ter acesso a mais conteúdos e cursos de qualificação,

[CLIQUE AQUI](#) e acesse nosso site.