

EJERCICIOS DE PIE Y TOBILLO

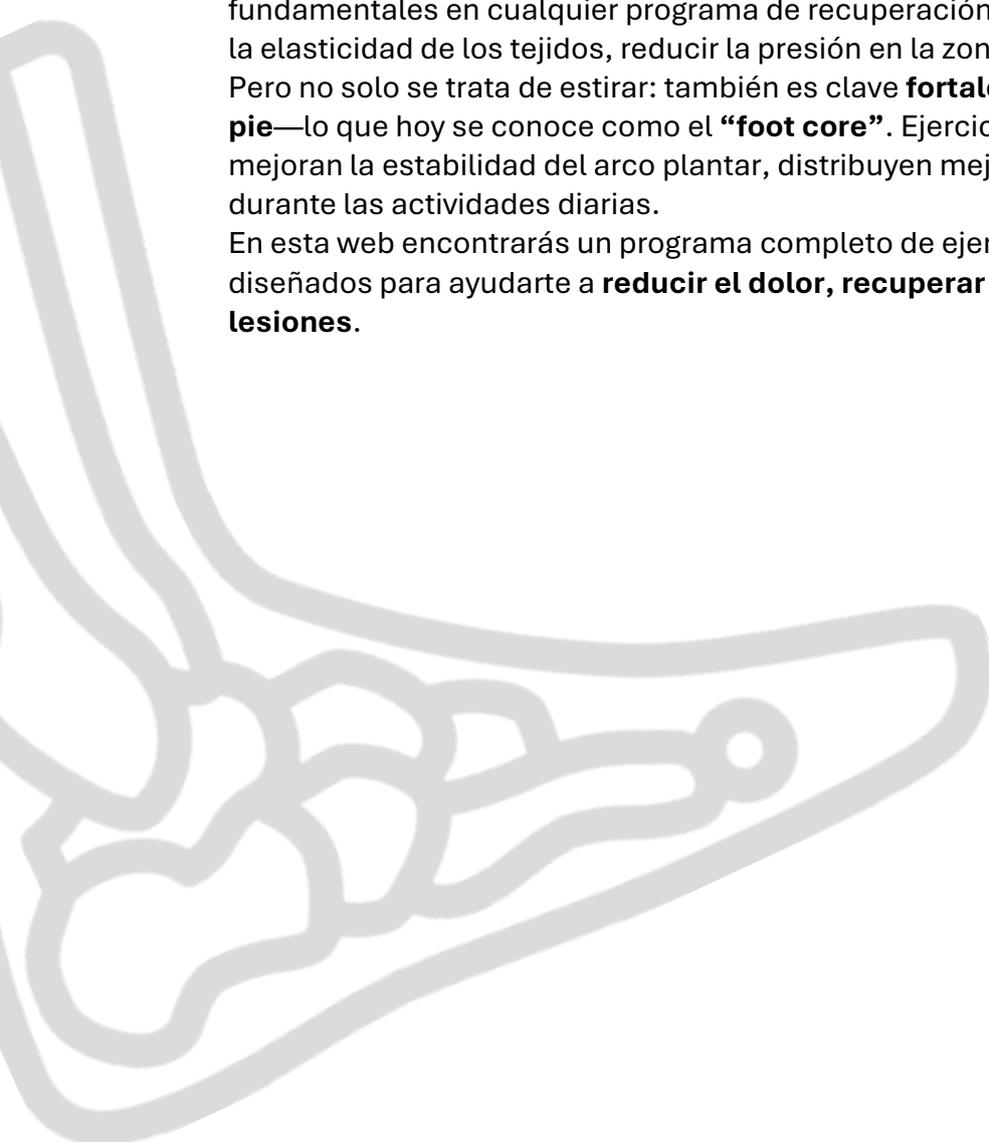
EJERCICIOS PARA LA FASCITIS PLANTAR

La **fascitis plantar** es una de las causas más frecuentes de dolor en el talón, especialmente en adultos activos entre los 25 y 65 años. Se trata de un proceso degenerativo que afecta a la **fascia plantar**, un tejido conectivo que une el talón con los dedos del pie. Su inflamación puede causar dolor intenso, especialmente por las mañanas o después de periodos prolongados de reposo.

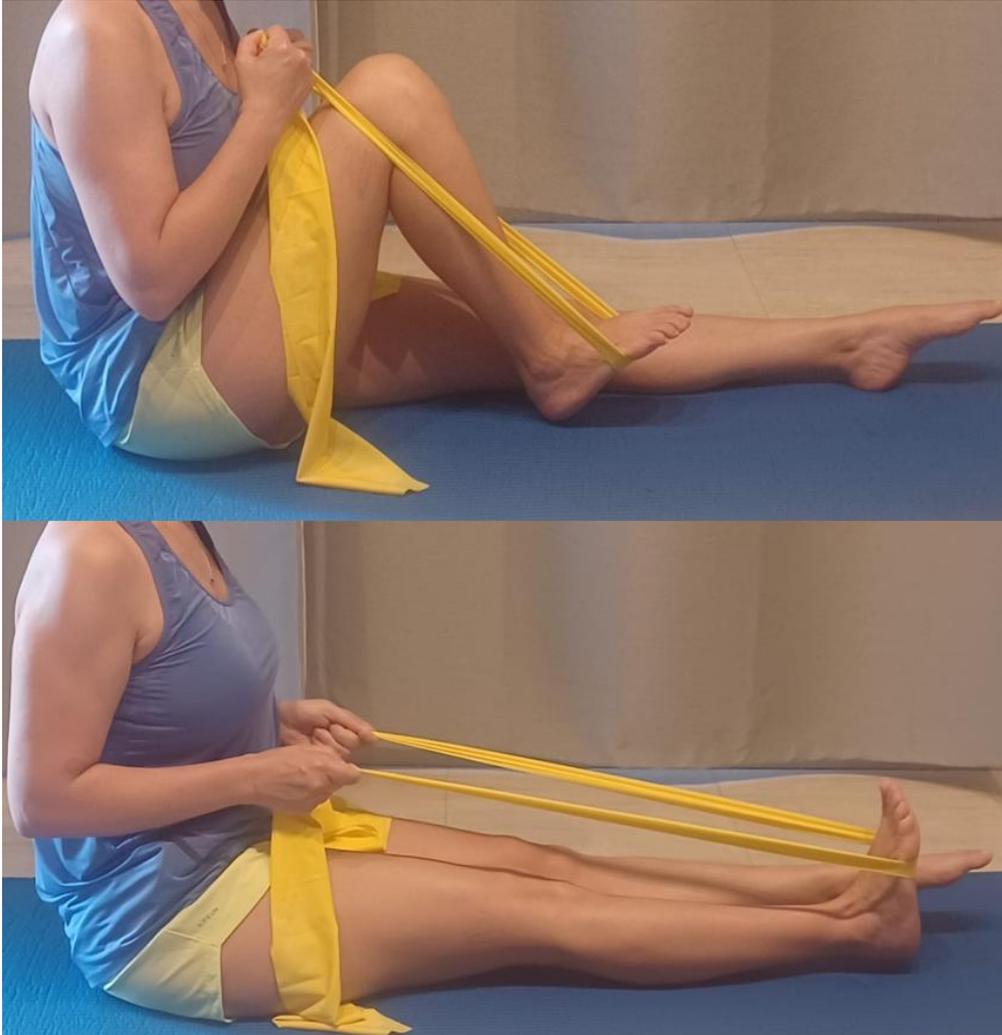
Uno de los factores más relevantes en el origen de esta patología es el **acortamiento de la musculatura posterior de la pierna**, en especial del **tríceps sural** (gemelos y sóleo) y el **tendón de Aquiles**. Esta rigidez limita la movilidad del tobillo y **aumenta la tensión sobre la fascia plantar**, favoreciendo su irritación.

Por eso, los **estiramientos específicos del tendón de Aquiles y la fascia plantar** son fundamentales en cualquier programa de recuperación. Estos ejercicios ayudan a mejorar la elasticidad de los tejidos, reducir la presión en la zona inflamada y prevenir recaídas. Pero no solo se trata de estirar: también es clave **fortalecer la musculatura intrínseca del pie**—lo que hoy se conoce como el **“foot core”**. Ejercicios de control y fuerza en esta zona mejoran la estabilidad del arco plantar, distribuyen mejor las cargas y protegen la fascia durante las actividades diarias.

En esta web encontrarás un programa completo de ejercicios basados en la evidencia, diseñados para ayudarte a **reducir el dolor, recuperar la función y prevenir nuevas lesiones**.



ESTIRAMIENTO TENDÓN DE AQUILES-FASCIA PLANTAR 1



Siéntate en el suelo con las piernas estiradas al frente. Usa una banda elástica o goma ancha y colócala en la planta del pie que vas a ejercitar. Flexiona la rodilla de esa pierna. Desde ahí, comienza a estirar la pierna lentamente. Mientras lo haces, lleva la punta del pie hacia arriba. Mantén esa posición durante unos segundos. Puedes contar en voz alta para ayudarte a controlar el tiempo. Después, relaja la pierna y vuelve a doblar la rodilla. Este movimiento se puede hacer con una pierna a la vez o con ambas al mismo tiempo.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**

Objetivos:

- Reducir la tensión sobre la fascia plantar.
- Mejorar la dorsiflexión del tobillo.
- Disminuir el dolor y prevenir recaídas.
- Aumentar la elasticidad del tendón de Aquiles y la cadena posterior.

ESTIRAMIENTO TENDÓN DE AQUILES-FASCIA PLANTAR 2



De pie sobre un objeto plano de unos 10cm de alto (un libro, un taco de madera, un escalón...). Colocar la parte anterior del pie encima del objeto y el resto del pie debe quedar fuera. Para no desequilibrarse, hay que buscar un apoyo estable (la pared, una mesa, una silla...). Una vez de pie, con las rodillas bien estiradas, subir sobre la punta de los pies (de puntillas) y después, relajar, dejando caer los talones todo lo que se pueda. Mantener unos segundos y volver a poner de puntillas.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Reducir la tensión sobre la fascia plantar.
- Mejorar la dorsiflexión del tobillo.
- Disminuir el dolor y prevenir recaídas.
- Aumentar la elasticidad del tendón de Aquiles y la cadena posterior.

ESTIRAMIENTO TENDÓN DE AQUILES-FASCIA PLANTAR 3



De pie frente a una pared. Retrasamos la pierna que vamos a estirar, manteniendo la rodilla estirada, si despegar en pie del suelo. A continuación, flexionamos los brazos hacia delante y flexionamos la rodilla adelantada, hasta notar sensación de tirantez.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición durante un tiempo** hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Alivio tensional y rigidez de la pantorrilla.
- Estiramiento de gemelos y soleo. Alivio de dolor talón y pie.
- Aumentar la elasticidad del tendón de Aquiles y la cadena posterior.

ESTIRAMIENTO FASCIA PLANTAR



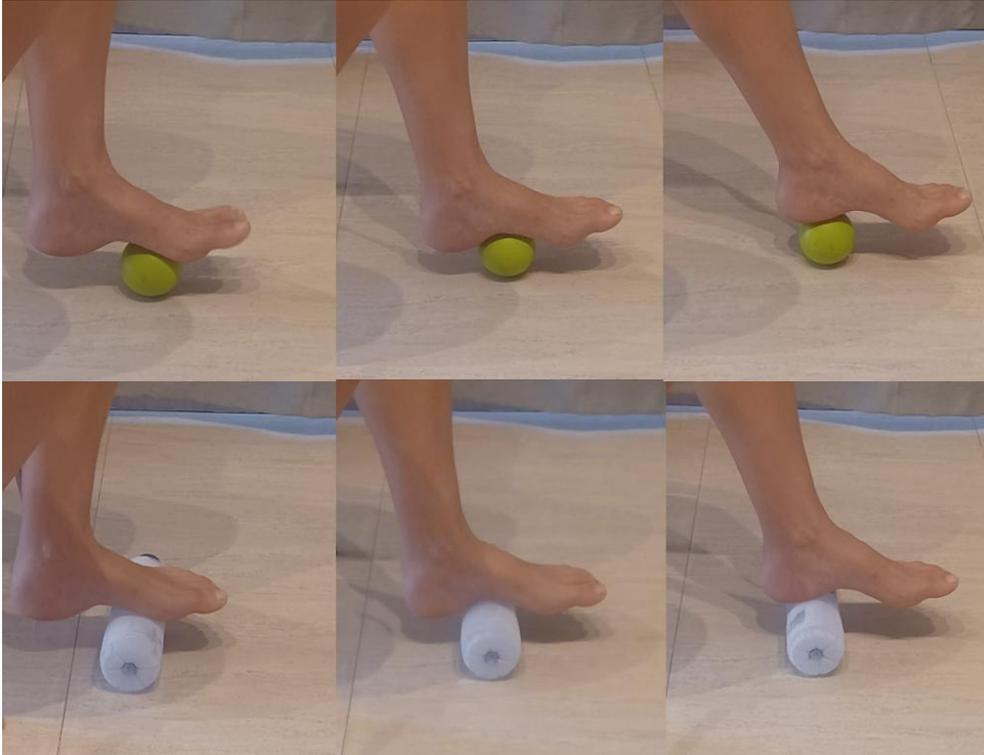
Sentado en una silla. El pie lesionado en la rodilla contralateral. Cogemos los dedos y los llevamos hacia atrás, hacia la espinilla, hasta notar tensión en la fascia plantar.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición durante un tiempo** hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Reducir la tensión sobre la fascia plantar.
- Mejorar la dorsiflexión del tobillo.
- Disminuir el dolor y prevenir recaídas.
- Aumentar la elasticidad del tendón de Aquiles y la cadena posterior.

EJERCICIO MASAJE FASCIAL CON PELOTA O BOTELLA CONGELADA



Sentado en una silla. Con una pelota pequeña y dura, o una pelota de golf., hacemos rodar la pelota por el arco plantar sin ejercer excesiva presión. Podemos realizar este mismo ejercicio con una botella de agua congelada. Realizamos el ejercicio con los dos pies

Objetivos:

- Relajar el tejido fascial.
- Aliviar la tensión muscular.
- Reducir la inflamación.
- Mejorar la circulación sanguínea.
- Aumentar la movilidad y flexibilidad.

EJERCICIO DE PIE CORTO



Sentado. Rodillas y tobillos a 90°. Aproxima la base del primer dedo a tu talón sin flexionar los dedos, manteniendo el talón y el antepié pegados al suelo, como intentando hacer tu pie más corto. Mantenemos 5 segundos cada contracción.

Realiza:

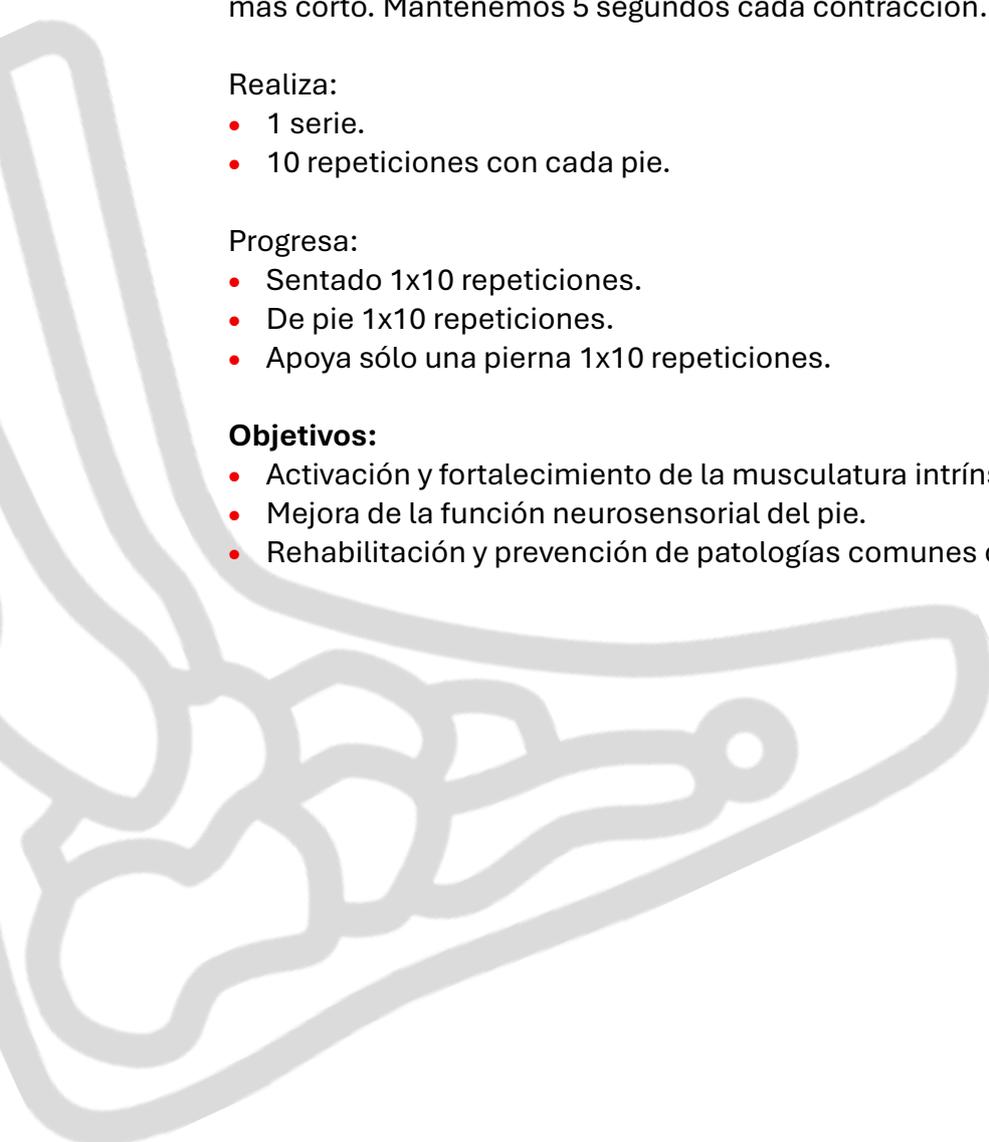
- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- Sentado 1x10 repeticiones.
- De pie 1x10 repeticiones.
- Apoya sólo una pierna 1x10 repeticiones.

Objetivos:

- Activación y fortalecimiento de la musculatura intrínseca del pie.
- Mejora de la función neurosensorial del pie.
- Rehabilitación y prevención de patologías comunes como la fascitis plantar.



EJERCICIO DE ARRUGAR LA TOALLA



De pie o sentado. Coloca una toalla pequeña en el suelo. Apoya el pie en la toalla y usa los dedos de un pie para arrugar la toalla hacia ti, agarrándola con los dedos. Repite la acción hasta recoger toda la toalla.

Realiza:

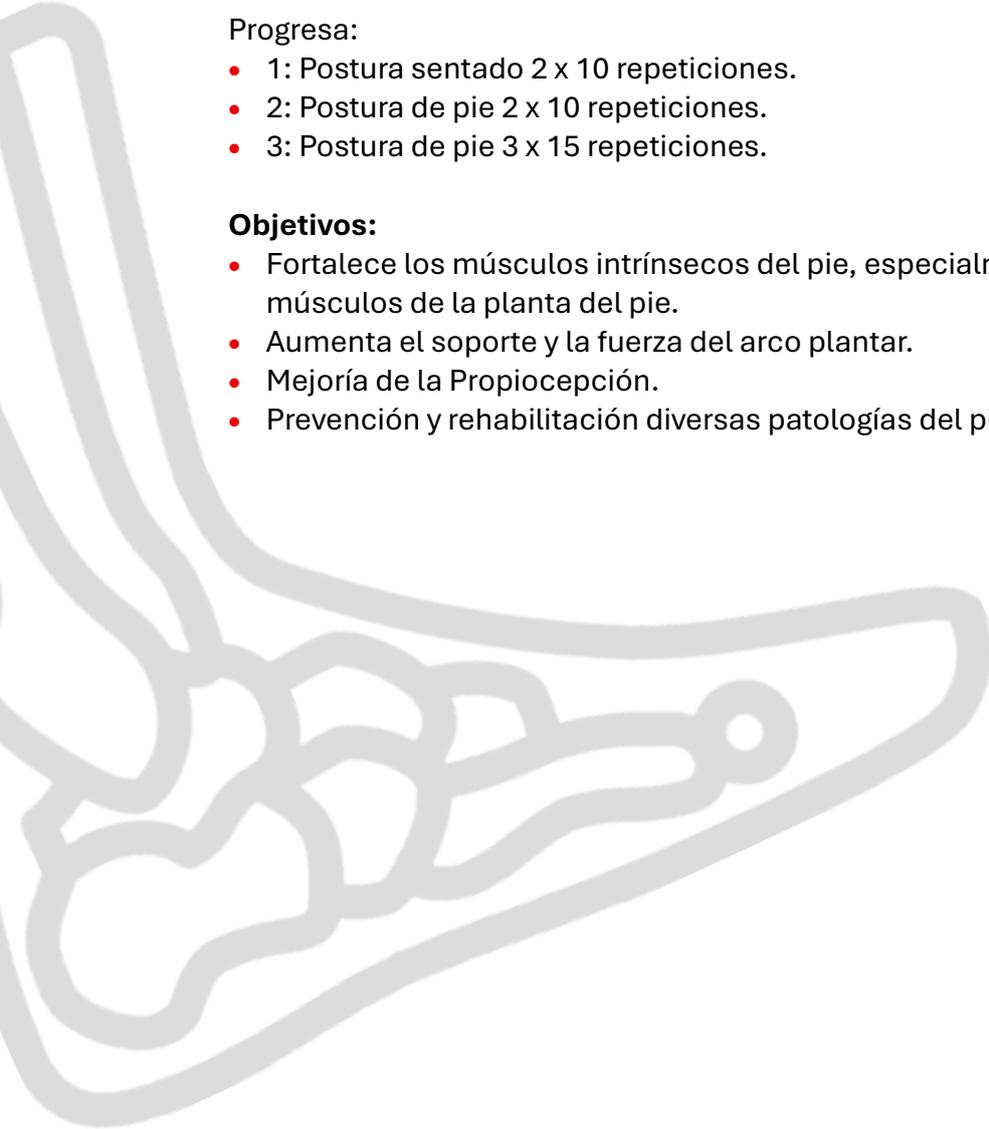
- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- 1: Postura sentado 2 x 10 repeticiones.
- 2: Postura de pie 2 x 10 repeticiones.
- 3: Postura de pie 3 x 15 repeticiones.

Objetivos:

- Fortalece los músculos intrínsecos del pie, especialmente los flexores de los dedos y los músculos de la planta del pie.
- Aumenta el soporte y la fuerza del arco plantar.
- Mejoría de la Propiocepción.
- Prevención y rehabilitación diversas patologías del pie.



EJERCICIO DE ELEVACIÓN DEL DEDO GORDO



De pie o sentado. Pie apoyado en el suelo. Levantamos solo el dedo gordo, manteniendo los otros cuatro dedos pegados al suelo.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- 1: Postura sentado 2 x 10 repeticiones.
- 2: Postura de pie 2 x 10 repeticiones.
- 3: Postura de pie 3 x 15 repeticiones.

Objetivos:

- Mejora de la coordinación y el control muscular fino del pie.
- Fortalecimiento del arco plantar.
- Aumento de la propiocepción, equilibrio y estabilidad general del pie.
- Optimiza la fase de despegue durante la marcha y la carrera.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE PRIMER Y QUINTO DEDO



De pie o sentado. Pie apoyado en el suelo. Levantamos solo el dedo gordo, manteniendo los otros cuatro dedos pegados al suelo. A continuación, mantén el dedo gordo apoyado en el suelo y eleva el resto de los dedos. Mantén 5 segundos cada movimiento de elevación.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones con cada pie.

Progresas:

- 1: Sentado 1x10 repeticiones.
- 2: De pie 1x10 repeticiones.
- 3: Apoya sólo una pierna 1x10 repeticiones.

Objetivos:

- Mejora de la coordinación y el control muscular fino del pie.
- Activación y Fortalecimiento de la musculatura intrínseca, en especial de los músculos como los interóseos y del abductor del dedo gordo.
- Aumento de la propiocepción, equilibrio y estabilidad general del pie.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE TALONES



De pie, sube y baja sobre el antepié usando ambos pies. Inicialmente usa una silla o mesa para mantener el equilibrio.

Realiza:

- 1 serie.
- 20 repeticiones.

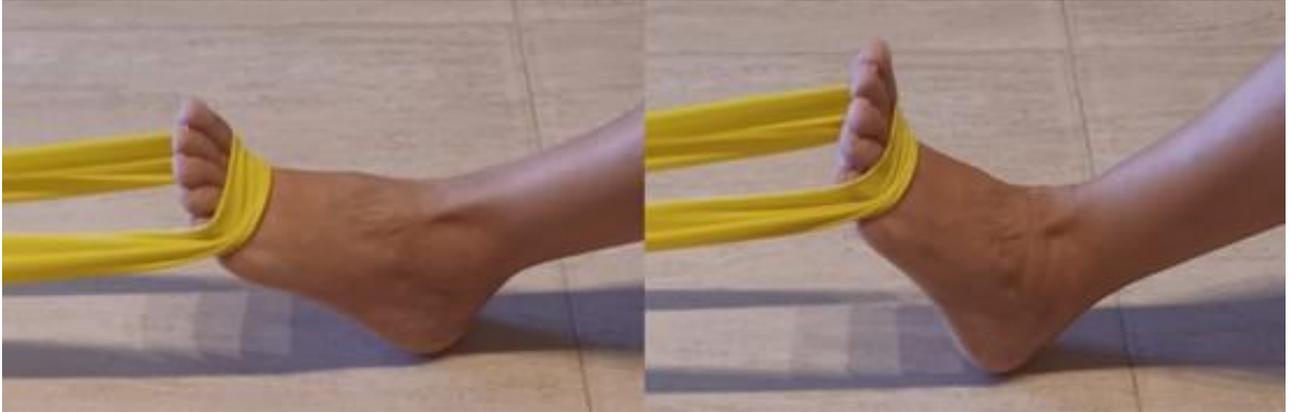
Progresas:

- 1: 1x20 repeticiones.
- 2: 2x20 repeticiones.
- 3: 2x30 repeticiones.

Objetivos:

- Fortalecer los músculos de la pantorrilla (gemelos y sóleo)
- Ayudar en la propulsión del movimiento al caminar o correr..
- Mejorar estabilidad del tobillo.
- Mejora soporte del arco plantar.

EJERCICIO DE FLEXIÓN DORSAL DE DEDOS DEL PIE Y TOBILLO CON BANDA ELÁSTICA



Postura sentada, utilizando una banda de resistencia alrededor del antepié, realice la flexión dorsal del tobillo y los dedos del pie y vuelva a la posición original.

Realiza:

- 1 serie.
- 10 repeticiones.

Progresas:

- 1: 1x10 repeticiones.
- 2: 2x10 repeticiones.
- 3: 2x10 repeticiones.

Objetivos:

- Fortalecer la musculatura intrínseca del pie.
- Fortalecer los músculos: tibial posterior, tibial anterior, gastrocnemio y sóleo.
- Mejora del equilibrio y la propiocepción.
- Mejorar estabilidad del tobillo.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.