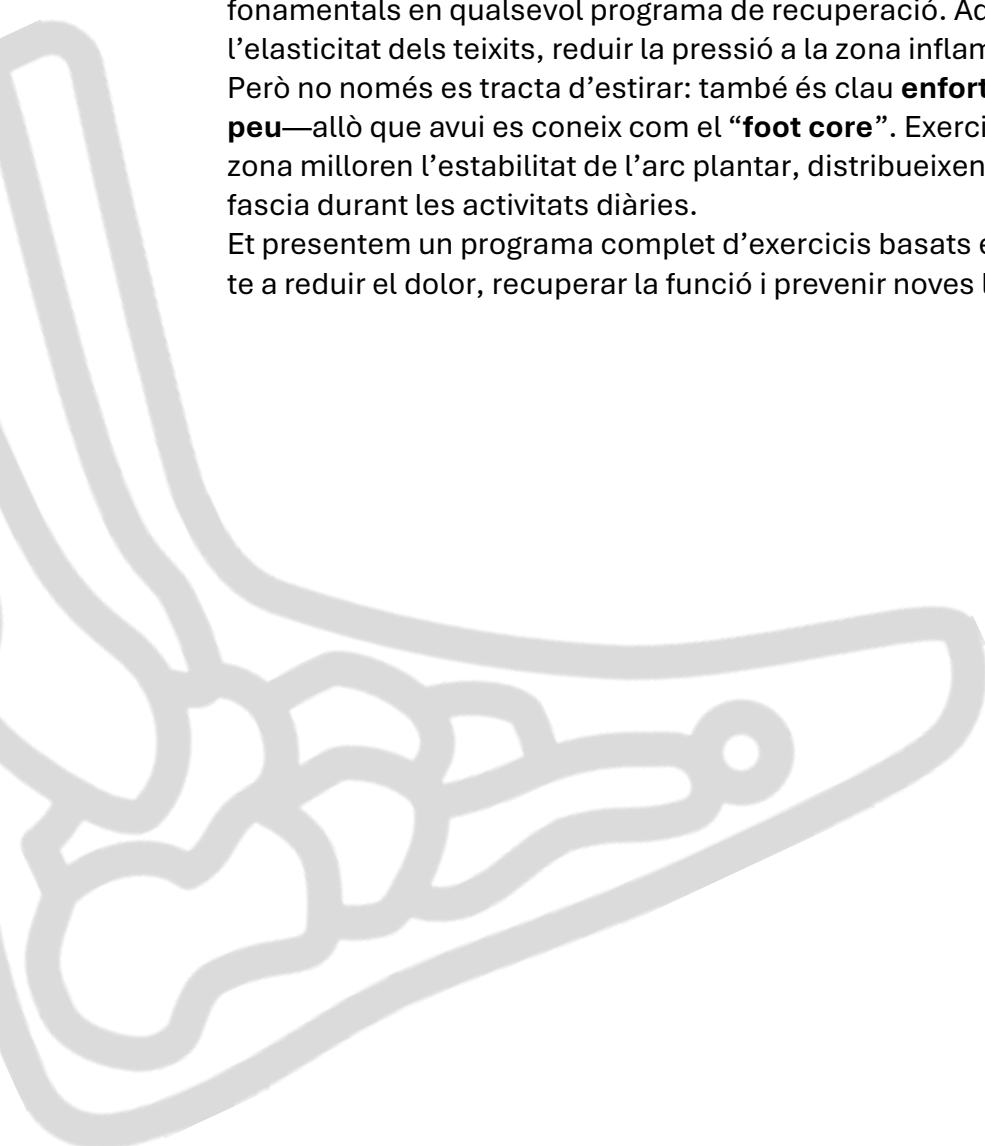


EXERCICIS DE PEU I TURMELL

EXERCICIS PER LA FASCITIS PLANTAR

La fascitis plantar és una de les causes més freqüents de dolor al taló, especialment en adults actius entre els 25 i 65 anys. Es tracta d'un procés degeneratiu que afecta la fascia plantar, un teixit connectiu que uneix el taló amb els dits del peu. La seva inflamació pot causar dolor intens, especialment al matí o després de períodes prolongats de repòs. Un dels factors més rellevants en l'origen d'aquesta patologia és l'escurçament de la musculatura posterior de la cama, especialment del tríceps sural (gems i sòleo) i el tendó d'Aquil·les. Aquesta rigidesa limita la mobilitat del turmell i augmenta la tensió sobre la fascia plantar, afavorint la seva irritació.

Per això, els **estiraments específics del tendó d'Aquil·les i la fascia plantar** són fonamentals en qualsevol programa de recuperació. Aquests exercicis ajuden a millorar l'elasticitat dels teixits, reduir la pressió a la zona inflamada i prevenir recaigudes. Però no només es tracta d'estirar: també és clau **enfortir la musculatura intrínseca del peu**—allò que avui es coneix com el “**foot core**”. Exercicis de control i força en aquesta zona milloren l'estabilitat de l'arc plantar, distribueixen millor les càrregues i protegeixen la fascia durant les activitats diàries. Et presentem un programa complet d'exercicis basats en l'evidència, dissenyats per ajudar-te a reduir el dolor, recuperar la funció i prevenir noves lesions.



ESTIRAMENT TENDÓ D'AQUIL·LES-FASCIA PLANTAR 1



Seieu a terra amb les cames estirades cap endavant. Utilitza una banda elàstica o goma ampla i col·loca-la a la planta del peu que vulguis exercitar. Flexiona el genoll d'aquesta cama. Des d'allí, comença a estirar la cama lentament. Mentre ho fas, porta la punta del peu cap amunt. Mantingues aquesta posició uns segons. Pots comptar en veu alta per ajudar-te a controlar el temps. Després, relaxa la cama i torna a doblar el genoll. Aquest moviment es pot fer amb una cama alhora o amb ambdues al mateix temps.

En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins notar tensió al múscul i els tendons, i després **mantingues aquesta posició durant un temps** fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps, però **mai has de sentir dolor**.

Objectius:

- Reduir la tensió sobre la fascia plantar.
- Millorar la dorsiflexió del turmell.
- Disminuir el dolor i prevenir recaigudes.
- Augmentar l'elasticitat del tendó d'Aquil·les i la cadena posterior.

ESTIRAMENT TENDÓ D'AQUIL·LES-FASCIA PLANTAR 2



Posa't dret sobre un objecte pla i ferm d'uns 10 cm d'alçada. Pot ser un llibre gruixut, un esglaó o un bloc de fusta. Suporta només la part davantera del peu sobre el bord de l'objecte. El taló ha de quedar penjant, sense tocar la superfície. Per mantenir l'equilibri, busca un punt de suport estable com una paret, una taula o una cadira. Un cop ben col·locat, estira completament els genolls. Després, puja lentament fins a quedar de puntetes. Després, relaxa els músculs i deixa que els talons baixin tot el possible, per sota del nivell de l'esglaó. Mantingues aquesta posició uns segons. Torna a pujar de puntetes i repeteix el moviment de forma controlada.

En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins notar tensió al múscul i els tendons, i després **mantingues aquesta posició durant un temps** fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, però **mai has de sentir dolor**.

Objectius:

- Reduir la tensió sobre la fascia plantar.
- Millorar la dorsiflexió del turmell.
- Disminuir el dolor i prevenir recaigudes.
- Augmentar l'elasticitat del tendó d'Aquil·les i la cadena posterior.

ESTIRAMENT TENDÓ D'AQUIL·LES-FASCIA PLANTAR 3



De peu davant d'una paret. Retraiem la cama que volem estirar, mantenint el genoll estirat sense desenganxar el peu del terra. A continuació, flexionem els braços cap endavant i el genoll avançat, fins notar tensió.

En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins notar tensió al múscul i els tendons, i després **mantingues aquesta posició** fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps, però **mai has de sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament de tensió i rigidesa de gastrocnemis i soli.
- Estirament de gastrocnemis i soli. Alleujament del dolor de taló i peu.
- Augmentar l'elasticitat del tendó d'Aquil·les i la cadena posterior.

ESTIRAMENT FASCIA PLANTAR

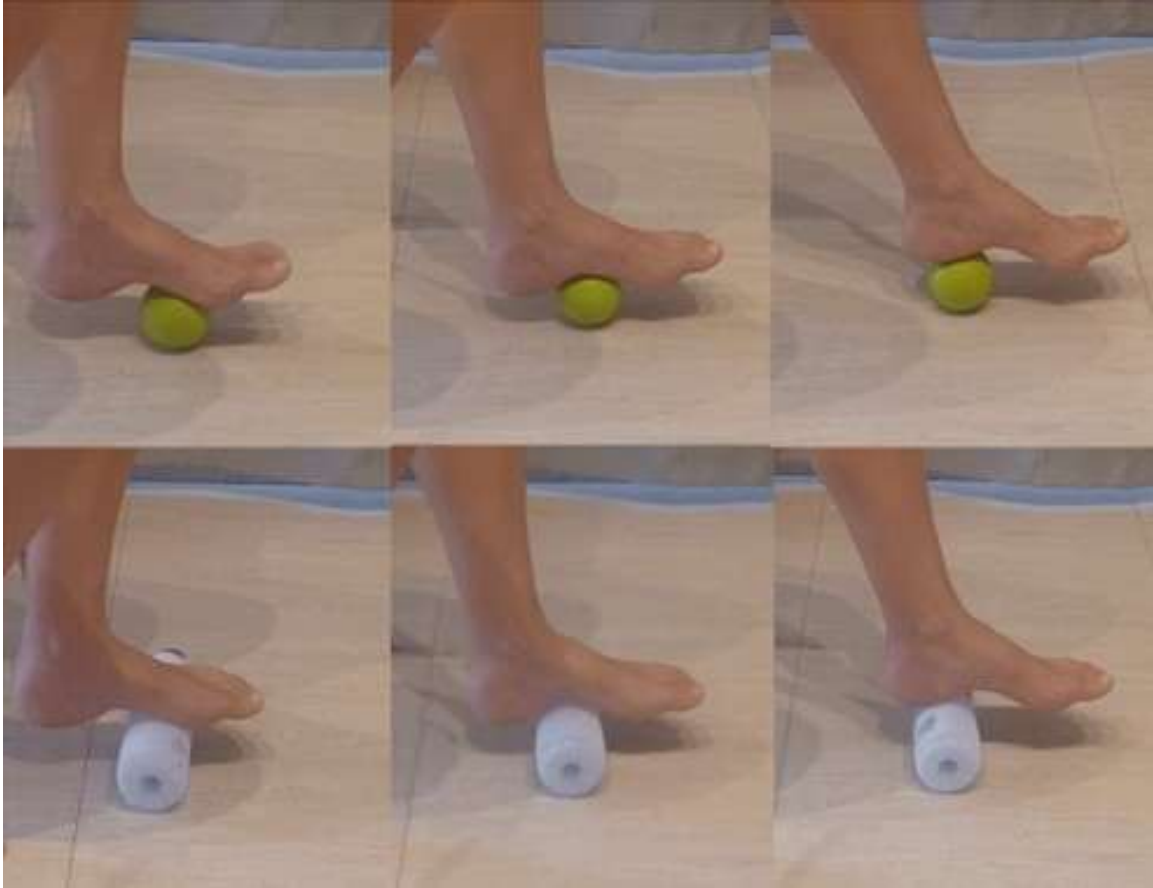


Seieu en una cadira. Col·loqueu el peu lesionat sobre el genoll contrari. Agafeu el primer dit i porteu-lo cap enrere, cap a la tibia, fins notar tensió a la fascia plantar. En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins notar tensió al múscul i els tendons, i després **mantingueu aquesta posició durant un temps** fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps, però **mai has de sentir dolor**.

Objectius:

- Reduir la tensió sobre la fascia plantar.
- Millorar la dorsiflexió del turmell.
- Disminuir el dolor i prevenir recaigudes.
- Augmentar l'elasticitat del tendó d'Aquil·les i la cadena posterior.

MASSATGE FASCIAL AMB PILOTA O AMPOLLA CONGELADA



Seieu en una cadira. Amb una pilota petita i dura, o una pilota de golf, feu rodar la pilota pel arc plantar sense aplicar massa pressió. També es pot fer amb una ampolla d'aigua congelada. Realitzeu l'exercici amb ambdós peus.

Objectius:

- Relaxar el teixit fascial.
- Alleujar la tensió muscular.
- Reduir la inflamació.
- Millorar la circulació sanguínia.
- Augmentar la mobilitat i flexibilitat.

PEU CURT



Seieu amb genolls i turmells a 90°. Apropa la base del primer dit al taló sense flexionar els dits, mantenint el taló i l'avantpeu a terra. Mantingueu 5 segons cada contracció.

Realitza:

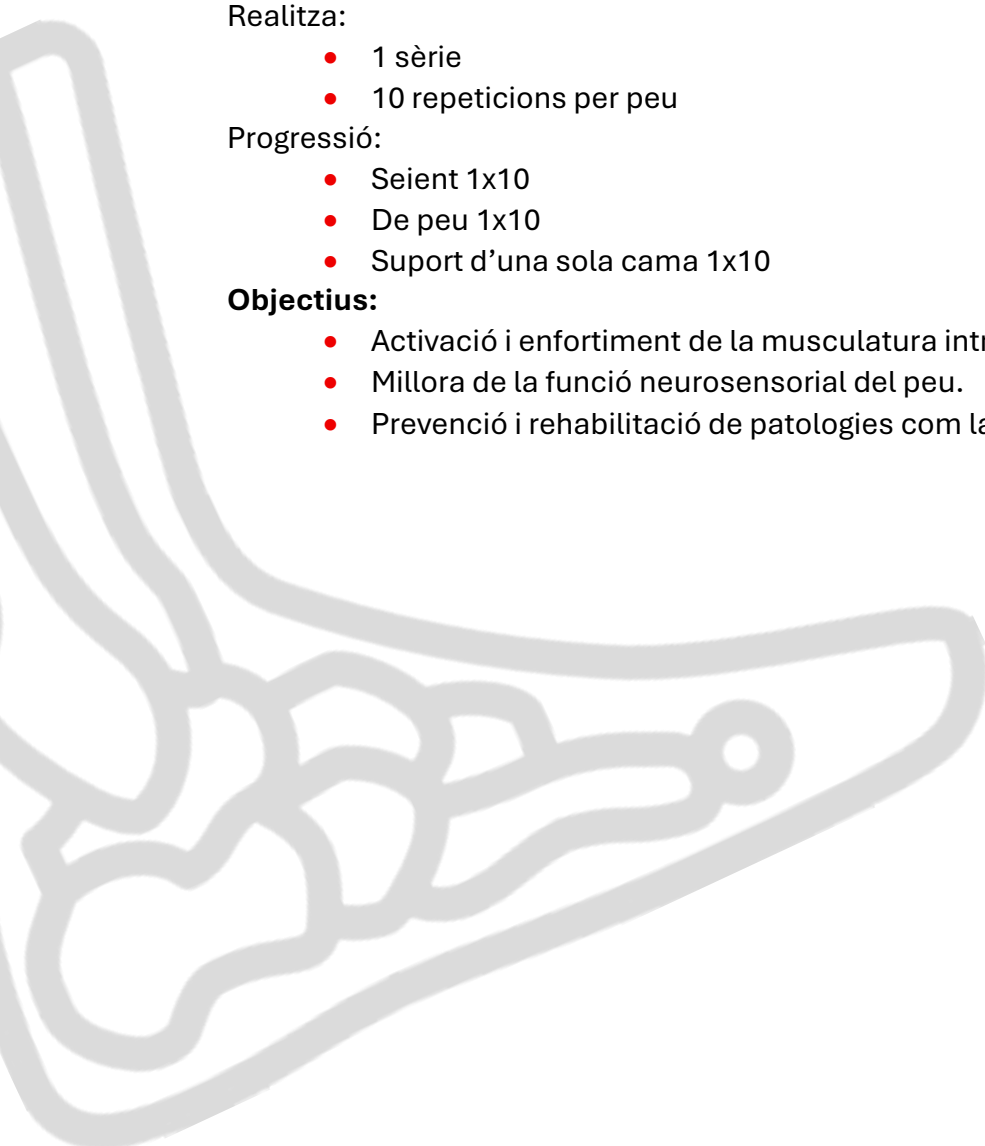
- 1 sèrie
- 10 repeticions per peu

Progressió:

- Seient 1x10
- De peu 1x10
- Suport d'una sola cama 1x10

Objectius:

- Activació i enfortiment de la musculatura intrínseca del peu.
- Millora de la funció neurosensorial del peu.
- Prevenció i rehabilitació de patologies com la fascitis plantar.



ARRUGAR LA TOVALLOLA



De peu o seient. Col·loca una tovallola petita a terra. Aplica el peu sobre la tovallola i utilitza els dits per arrugar-la cap a tu. Repetir fins recollir tota la tovallola.

Realitza:

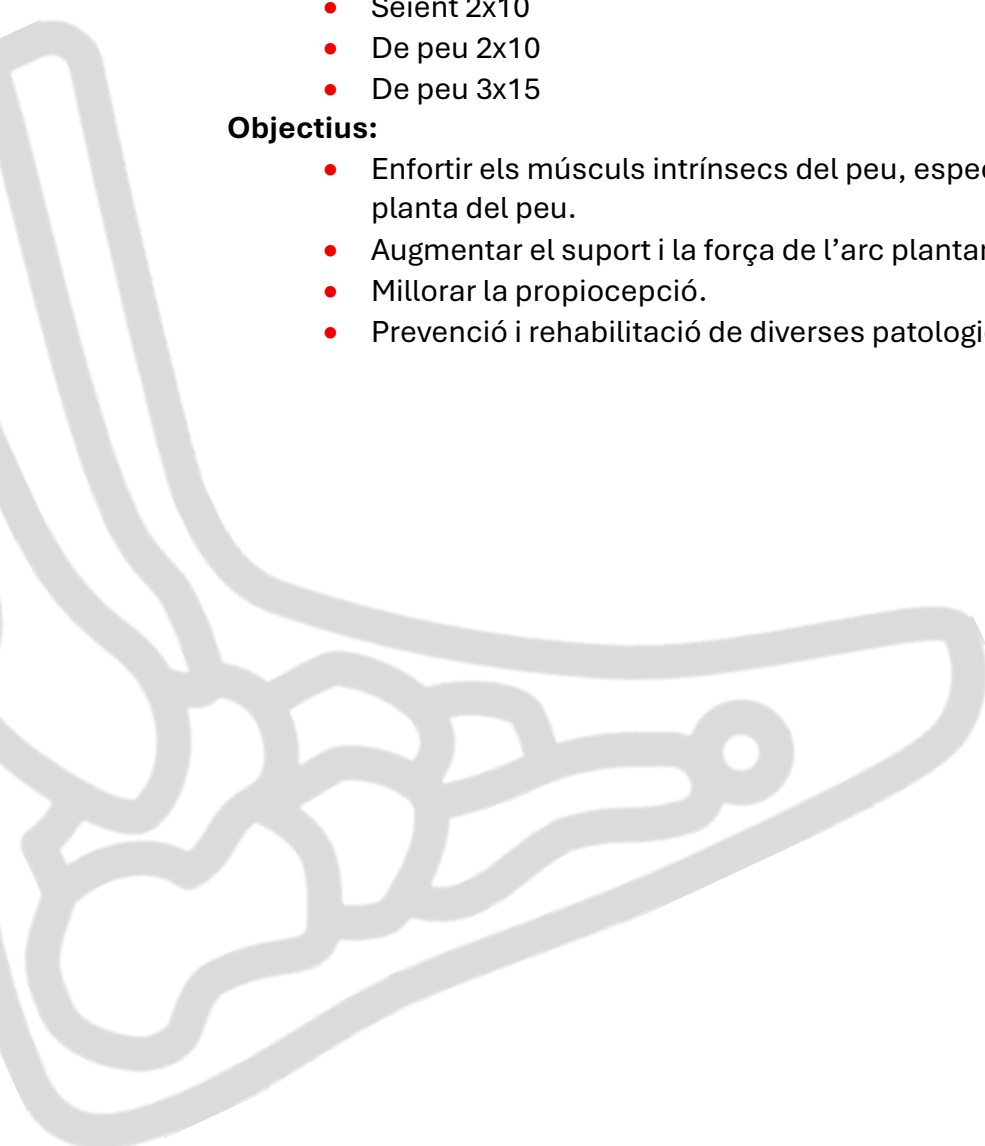
- 1 sèrie.
- 10 repeticions per peu.

Progressió:

- Seient 2x10
- De peu 2x10
- De peu 3x15

Objectius:

- Enfortir els músculs intrínsecs del peu, especialment els flexors dels dits i la planta del peu.
- Augmentar el suport i la força de l'arc plantar.
- Millorar la propiocepció.
- Prevenció i rehabilitació de diverses patologies del peu.



ELEVACIÓ DEL DIT GROS



De peu o seient, peu recolzat al terra. Eleva només el dit gros, mantenint la resta de dits a terra.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 10 repeticions per peu.

Progressió:

- Seient 2x10
- De peu 2x10
- De peu 3x15

Objectius:

- Millora la coordinació i control muscular fi del peu.
- Enfortiment de l'arc plantar.
- Augment de la propiocepció, equilibri i estabilitat general.

ELEVACIÓ DEL PRIMER I CINQUÈ DIT



De peu o seient. Eleva el dit gros mantenint la resta de dits a terra. Després, mantingues el dit gros a terra i eleva la resta de dits. Mantingues 5 segons cada elevació.

Realitza:

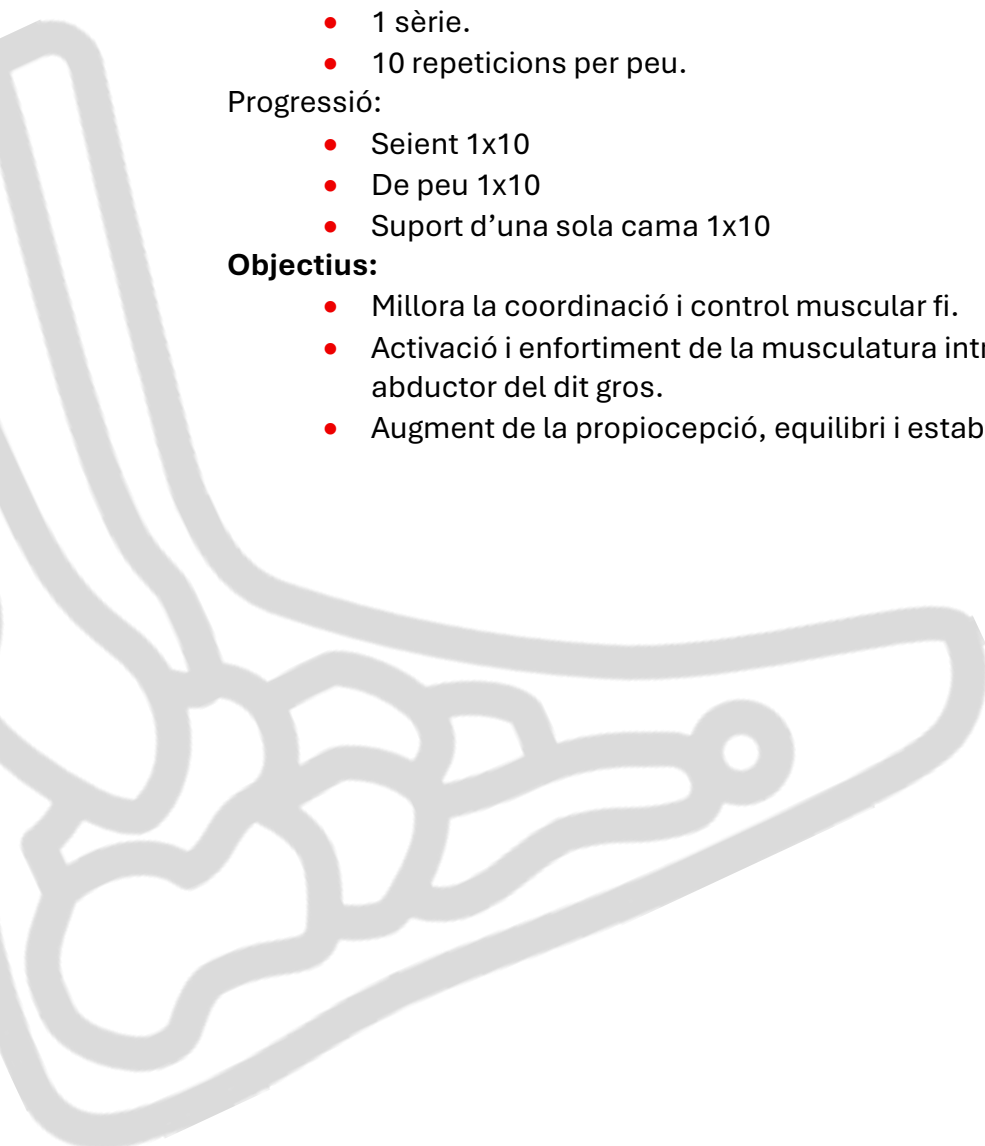
- 1 sèrie.
- 10 repeticions per peu.

Progressió:

- Seient 1x10
- De peu 1x10
- Suport d'una sola cama 1x10

Objectius:

- Millora la coordinació i control muscular fi.
- Activació i enfortiment de la musculatura intrínseca, especialment interòsis i abductor del dit gros.
- Augment de la propiocepció, equilibri i estabilitat general.



ELEVACIÓ DE TALONS



De peu, puja i baixa sobre l'avantpeu amb ambdós peus. Inicialment utilitza una cadira o taula per mantenir l'equilibri.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 20 repeticions.

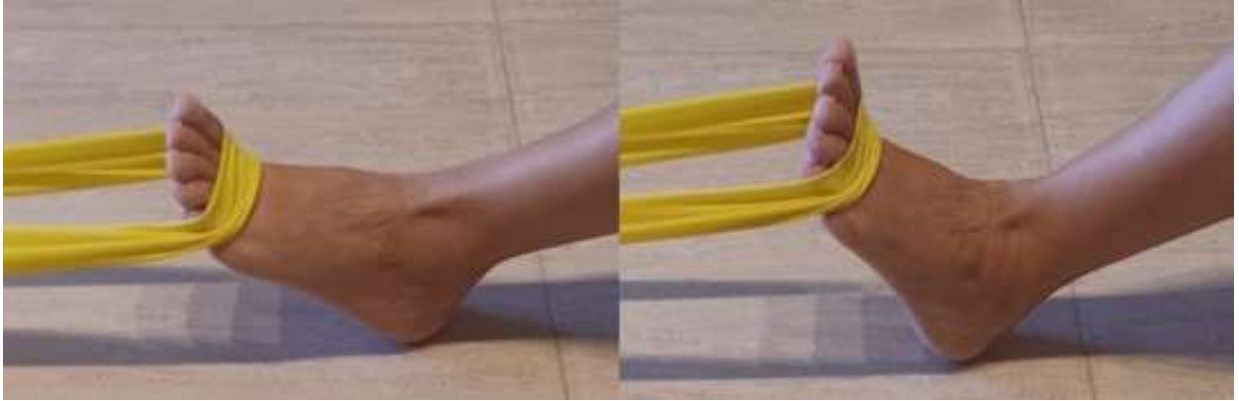
Progressió:

- 1x20
- 2x20
- 2x30

Objectius:

- Enfortir els músculs de la gastrocnemis i soli.
- Millorar propulsió al caminar o córrer.
- Augmentar l'estabilitat de turmell i peu.

FLEXIÓ DORSAL AMB BANDA ELÀSTICA



Seieu amb la cama estirada, fixeiu una banda elàstica a la planta del peu i tireu lentament cap a vosaltres, mantenint el taló al terra.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 10 repeticions per peu.

Progressió:

- 1x10
- 2x10
- 2x15

Objectius:

- Millorar força i resistència dels dorsals del peu.
- Incrementar mobilitat i flexibilitat.
- Prevenció i rehabilitació de lesions al peu.

Demana Cita amb el Dr. Jordi Jiménez. T'atendrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.