

## RECOMENDACIONES

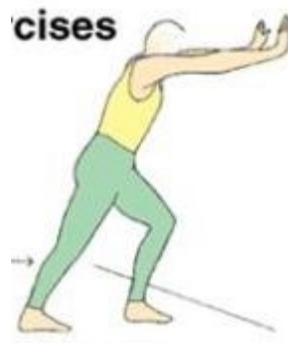
-Recuerde hacer periodos de descanso entre serie y serie.

-Realice los ejercicios diariamente.

-Cuide la postura en cada uno de los ejercicios.

-Utilice zapatos deportivos para trasladarse

**NO OLVIDE QUE TODO LO QUE APRENDE EN CONSULTA DEBE REFORZARLO EN CASA PARA QUE EL TRATAMIENTO SEA MAS RAPIDO Y EFICAZ.**



5. Ubíquese frente a una pared, coloque sus manos en ella lleve el cuerpo hacia atrás, pierna derecha adelante y la izquierda atrás, póngase en punta de pies mantenga 10 segundos 10 veces. Alternadamente.



6. ubíquese cerca de una superficie de la cual se pueda sostener, luego en punta de pies manténgase por 10 segundos por 15 veces



7. ubique una toalla en el piso y con los dedos de sus pies arrástrela hasta recogerla totalmente realice 10 veces

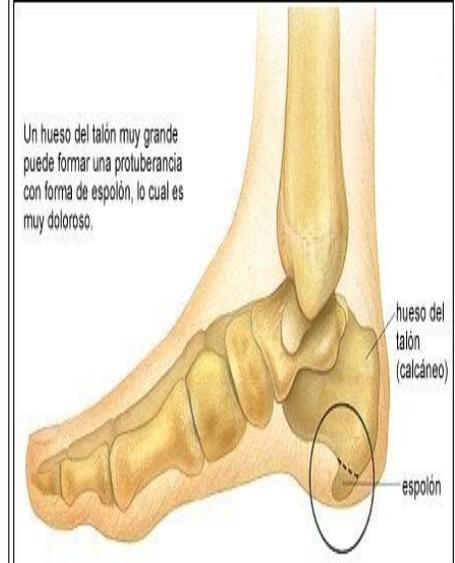


**Flexión dorsal resistida**

8. coloque una banda elástica amarrada a una superficie fija y luego a su pie llevando el pie hacia arriba sosteniendo por 10 segundos 10 veces.

## ESPOLON CALCANEO

**FISIO**plus



## ESPOLON CALCANEO

es una protuberancia ósea que se localiza en un hueso del talón llamado calcáneo. Se trata de una calcificación debida a una inflamación crónica en la fascia plantar a la altura del calcáneo. La fascia plantar es un conjunto de tendones y tejido fibroso que se inserta en el talón o calcáneo y que se une con la base de los dedos.

### CAUSAS

Cuando existe sobrepeso, se apoya mal al andar o se realizan esfuerzos que sobrecargan estos tejidos se produce una inflamación, dicha inflamación cuando es crónica terminará calcificando y formando el espolón.

## QUE DEBE HACER EN CASA

SI TIENE UN DOLOR MUY FUERTE QUE NO LA DEJA CAMINAR REALICE LO SIGUIENTE:

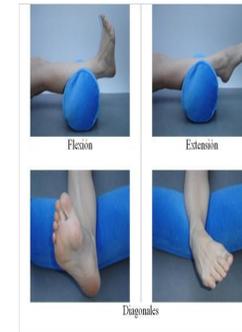
PAQUETE CALIENTE DURANTE UNOS 10 MINUTOS, SIEMPRE TENIENDO EN CUENTA QUE EL PAQUETE ESTE A UNA TEMPERATURA ADECUADA Y QUE USTED LO TOLERE.

MASAJE SEDATIVO: SE REALIZA SUAVE EN LA ZONA A DOLER SI EJERCER TANTA PRESION EN LA PARTE DEL TALON QUE USTED SIENTA QUE CON EL MASAJE DESCANSA PARA ASI LUEGO COMENZAR LOS EJERCICIOS.



1. sentado. Ubique una banda elástica en la parte plantar del pie y con ayuda de sus manos ejerza fuerza hacia arriba y usted con su pie hacia abajo. Por 10 seg. 10 veces.

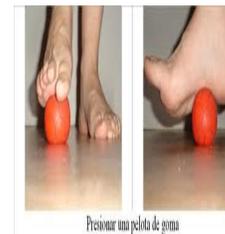
## EJERCICIOS:



2. Acueste boca arriba, coloque una almohada y lleve su pie hacia dentro hacia fuera, y hacia abajo, generando presión a la almohada. 2 series de 8 repeticiones por 10 segundos.



3. En una escalera donde pueda apoyar sus brazos, lleve su pie hacia atrás, que la punta de sus pies quede al borde de la escalera, lo va a estirar como si lo estuviera resbalando hacia abajo. 2 series de 15 repeticiones..



Presionar una pelota de goma

4. Coloque un balón pequeño en la planta de su pie, realice círculos con el pie hacia adentro y hacia afuera, siempre llevando su pie hacia arriba. 2 series de 15 repeticiones.