

## ***Protocollo di esercizi nel trattamento riabilitativo della fascite plantare***

*Traumatologia dello sport "Kirk Kilgour"*

[www.traumatologiadellosport.com](http://www.traumatologiadellosport.com)

**Ospedale Sant'Andrea**

**Via di Grottarossa 1035, Roma**

**+39 0633775344**

**Casa di cura Sanatrix**

**Via di Trasone 61, Roma**

**+39 06.86320409 - 06.86321981**

**Clinica Madonna della Fiducia**

**Via Alfredo Baccarini 54, Roma**

**+39 06.78850005 - 06.78462812**

## TRATTAMENTO DELLA FASCITE PLANTARE



**Fig.1** *Stretching* “del corridore” per il tendine d’Achille (stiramento del soleo). Con il ginocchio flesso, stirare lentamente (*senza scatti*) il tendine d’Achille con la gamba interessata dietro e flettere lentamente il ginocchio. Tenere per 30 sec e ripetere 5 volte.



**Fig.2** *Stretching* “del corridore” (gastrocnemio).

Appoggiare le mani contro il muro e mantenere il ginocchio esteso iniziando lentamente ad allungare il lato affetto per 30 secondi.



**Fig.3** STIRAMENTO DELLA FASCIA PLANTARE contro il muro.

Mettere il piede contro il muro. Chinarsi in avanti gradualmente e lentamente e tenere per 30 sec. Ripetere 3-5 volte.



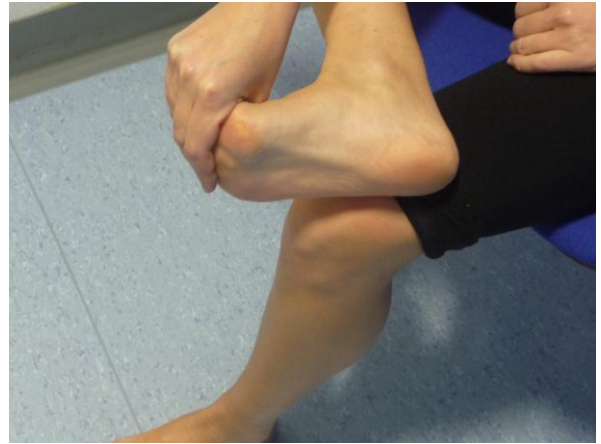
**Fig.4** ALLUNGAMENTO DELLA FASCIA PLANTARE da posizione seduta.

In posizione seduta iperestendere le metatarsofalangee e applicare una pressione verso il basso sul polpaccio. Tenere per 30 sec e ripetere 5 volte.

## Allungamenti DELLA FASCIA PLANTARE



**5 A**



**5 B**

**Figura 5 a-b.** Esercizio di stretching della fascia plantare.

Il paziente pone la gamba colpita sopra la gamba contro laterale (Fig 1-A).

Afferrare la base delle dita del piede colpito e tirarle verso la caviglia fino a che si avverte una tensione dell'arco plantare. Il piede è tenuto in tensione per 10 secondi e poi si ripete. Tre set di 10 ripetizioni vengono eseguite giornalmente. (Fig. 1-B).



**5 C**

Il paziente conferma che l'estensione dell'arco plantare è corretta palpando la fascia plantare (Fig. 5-C).



**Fig.6**

In posizione seduta con il ginocchio flesso e il tallone appoggiato al suolo, afferrare tutte e 5 le dita del piede e tirarle all'indietro verso la caviglia. Tenere il piede in questa posizione per 10 sec, ripetere 10 volte al giorno. Lo stiramento deve essere avvertito a livello della fascia plantare.



**Fig.7**

In Alternativa : Inginocchiarsi con le dita piegate sotto i piedi (metatarsofalangee estese). Sedersi sui talloni fino a quando non si avverte una leggera tensione alla parte inferiore del piede (all'origine della fascia plantare). Tenere per 30 sececondi senza molleggiare e ripetere 5 volte.



**Fig.8**

Posizione eretta o seduta. Con il piede colpito da fascite plantare afferrare un tovagliolo con la punta delle dita, sollevarlo leggermente, lasciarlo cadere e ripetere 20 volte.



**Fig.9**

Salire su uno scalino o un cuneo con entrambi i piedi. Appoggiandosi alla parete o aggrappandosi alla ringhiera, arretrare il piede dolente in modo che il tallone sia libero di scendere verso il basso. Lentamente e senza forzare troppo l'allungamento abbassare il tallone; non appena si percepisce una leggera tensione al polpaccio fermare la discesa, mantenere la posizione per circa 20 secondi e ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 3-4 volte.



**Fig.10**

Con il piede colpito da fascite plantare e con il ginocchio omolaterale flesso a 90°, appoggiare una lattina ghiacciata sotto la volta plantare. Esercitando una leggera pressione far rotolare la lattina dal tallone sino alle dita e viceversa. Ripetere i movimenti per 3-5 minuti. Questo esercizio unisce gli effetti benefici dell'allungamento e della propriocezione a quelli altrettanto positivi della crioterapia.



**Fig.11 RINFORZO MUSCOLARE**

Camminare sugli avampiedi con ginocchia distese bloccate.