



Dr. Fernando Delmonte

MEMBRO TITULAR

SBOT: Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia
ABTPé: Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé

CREMEB 18198 - TEOT 11524

Exercícios para Fascite “esporão” Plantar

Antes de iniciar os exercícios abaixo converse com seu médico, ele é a pessoa indicada para orientá-lo.

Exercício nº 1: Sente-se sobre uma superfície firme, com a perna estendida; passe uma faixa ou uma toalha pela parte da frente do pé, próximo aos dedos, para poder puxá-lo suavemente em direção ao corpo, mantendo os joelhos esticados. Tracione e mantenha a força por 30 segundos. Repita três vezes o mesmo exercício. Não ultrapasse o limite da dor.

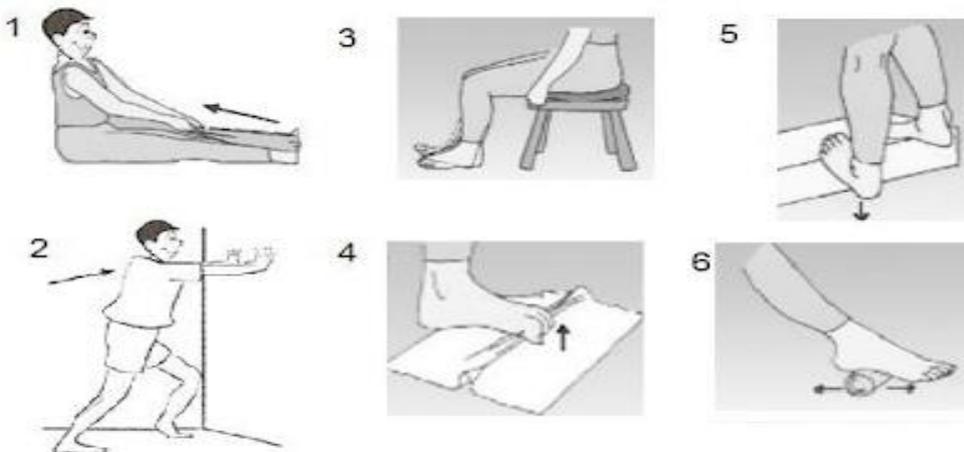
Exercício nº 2: Fique na posição de pé, conforme a figura abaixo, com as mãos espalmadas e apoiadas na parede. O pé com dor deverá ficar posicionado atrás, a 40 cm do outro pé, com o calcanhar no chão. Incline-se contra a parede, flexionando o joelho da frente até sentir o alongamento da parte de trás da panturrilha. Mantenha essa posição por 30 segundos e repita cinco vezes.

Exercício nº 3: Eleve os dedos do pé, mantendo o calcanhar rente ao chão. Mantenha esta posição por 10 segundos, repetindo o movimento 10 vezes. Descanse um minuto e realize mais 10 repetições.

Exercício nº 4: Mantenha o calcanhar no chão e apanhe a toalha com os dedos do pé, largando em seguida. Repita o exercício por vinte vezes.

Exercício nº 5: Em pé, coloque a parte da frente do pé com dor na borda de um degrau, de maneira que o calcanhar fique sem apoio. Tente alcançar o fundo do degrau com o calcanhar, até sentir o alongamento do arco do pé. Mantenha o alongamento por 30 segundos. Repita o exercício cinco vezes.

Exercício nº 6: Sentado em uma cadeira, coloque uma lata de refrigerante congelada na planta do pé, rolando-a do calcanhar até a parte da frente do arco do pé e, depois, em sentido contrário. Repita esse movimento durante cinco minutos. Caso você tenha alguma doença que altera a sensibilidade dos pés, como diabetes, não utilize a lata congelada, mas sim em temperatura ambiente



Clínica Corte

Edf. Centro Integrado de Saúde Professor Fernando Filgueiras
Rua Eduardo José dos Santos, 147, sala 109 Garibaldi
CEP: 41.940-455 Tel.: 71 3235-5549 – Salvador - BA