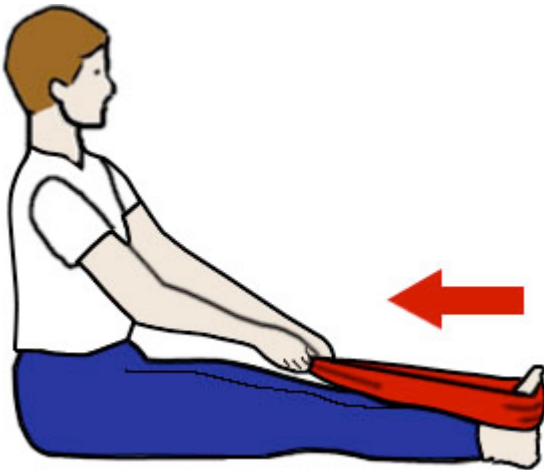


STRETCHING PER FASCITE PLANTARE

Lo stretching rappresenta una fase molto importante nel trattamento della fascite plantare. In moltissimi casi è presente una ridotta elasticità del tendine di Achille. Eseguire gli esercizi 3 volte al giorno per un periodo di almeno 30 gg.

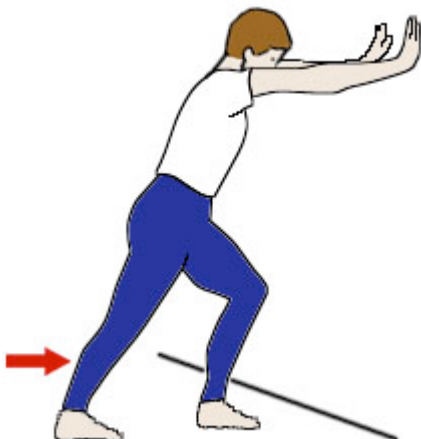
Esercizio 1:

Sedersi a terra con l'arto affetto disteso. Avvolgere l'avampiede con un telo ripiegato. Tirare dolcemente il telo verso il torace mantenendo la parte superiore del corpo in posizione verticale. Mantenere la posizione per 15-30 secondi. Ripetere 10 volte.



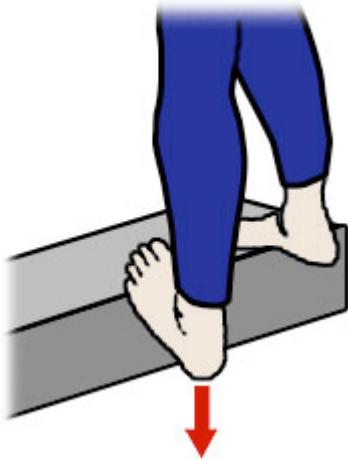
Esercizio 2:

Posizionarsi di fronte ad una parete. Appoggiare le mani distese sulla parete al di sopra del torace. Portare indietro il piede affetto mantenendolo completamente appoggiato al suolo con il ginocchio esteso. Piegar l'altra gamba in avanti fino a sentire una tensione al polpaccio senza alzare il tallone del piede affetto. Mantenere la posizione 15-30 secondi. Ripetere 10 volte. Eseguire l'esercizio allo stesso modo però piegando lievemente il ginocchio dell'arto affetto.



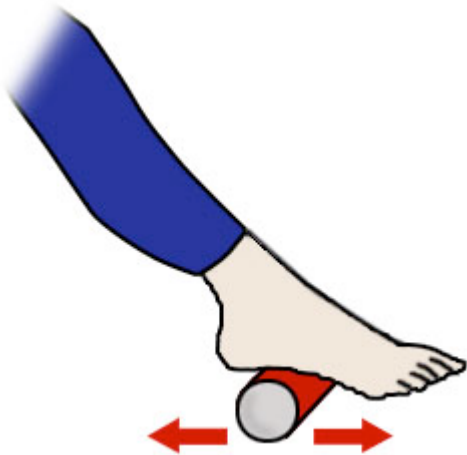
Esercizio 3:

Posizionarsi su un gradino poggiando i piedi solo con la parte anteriore. Abbassare lievemente il tallone del piede affetto per allungare l'arco plantare. Mantenere la posizione per 15-30 secondi. Ripetere 10 volte.



Esercizio 4:

Rotolare il piede scalzo avanti e indietro dall'avampiede al tallone su una bottiglia fredda. Questo esercizio è molto utile in quanto permette di eseguire lo stretching contemporaneamente ad un trattamento crioterapico.



Esercizio 5:

Posizionare il piede affetto sul ginocchio controlaterale. Con una mano afferrare il tallone, con l'altra mano portare indietro le dita specialmente l'alluce fino a sentire una tensione sull'arco plantare. Mantenere la posizione per 15-30 secondi. Ripetere 10 volte.

