

# Fasceíte Plantar

CUIDADOS NO DOMICÍLIO

## Modificação de atividades

- Evitar movimentos repetitivos com impacto (andar muito/ correr...)
- Manter atividades como nadar, elíptica, bicicleta ou remo

## Perda de peso

### Tala de uso noturno



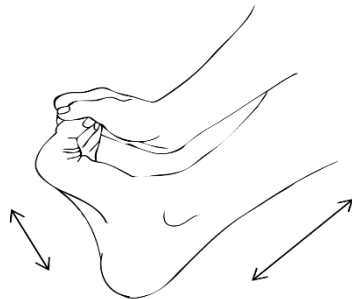
e/ou

### Palmilha durante o dia

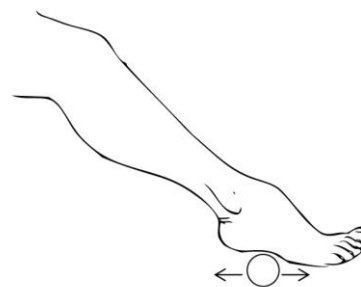


## Programa de exercícios e alongamentos

- Realizar 2-3x por dia (alongar especialmente quando se for levantar após um período de repouso)



Fletir os dedos do pé com 1 das mãos e palpar a fascía plantar com a outra mão para garantir que está tensa.  
Aguentar 20-30 segundos; Repetir 3x



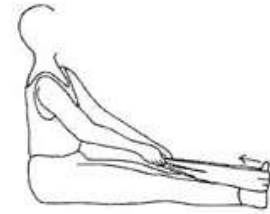
Rolar o pé sobre uma lata de refrigerante/garrafa de água gelada.  
Em alternativa usar uma bola de ténis.  
Aguentar 30 segundos; Repetir 3x



Com o pé afetado atrás, empurrar uma parede, garantindo que o joelho de trás está estendido. Aguentar 20-30 segundos; Repetir 3x



Num degrau apoiar a ponta do pé afetado na beira e deixar o calcanhar descer ao máximo. Aguentar 20-30 segundos; Repetir 3x



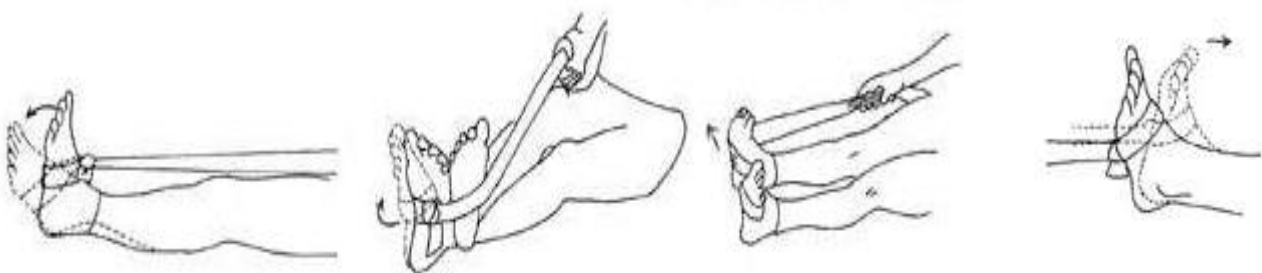
Em posição de sentado com as pernas estendidas, usar uma toalha para puxar a ponta do pé para si. Aguentar 20-30 segundos; Repetir 3x



Sentado numa cadeira, com uma toalha pequena no chão, enrugar a toalha utilizando os dedos do pé afetado. Repetir 3x



Sentado numa cadeira, espalhar berlindes/pedrinhas no chão e apanhá-los com os dedos do pé afetado. Repetir 3x



Na posição de sentado, colocar uma banda elástica em torno do pé afetado e realizar flexão, extensão, adução, abdução, eversão e inversão do pé. Deve repetir 15x cada movimento e só depois realizar o próximo. Repetir 3x