

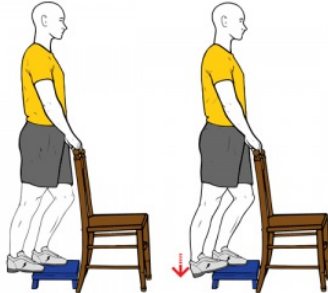
CUIDAT A CASA. Fascitis Plantar

Exercicis i recomanacions per fer en el seu domicili. Tots els exercicis es tenen que fer un màxim de 10 repeticions i no tenen que provocar dolor. Per a qualsevol dubte possis en contacte amb el seu metge o fisioterapeuta.

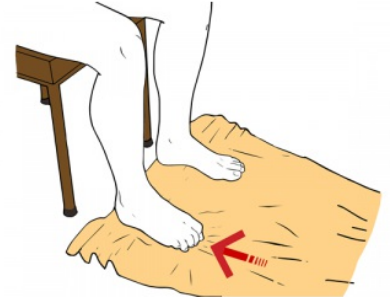
Masaje para fascitis plantar con pelota



Estiramiento de gemelos de pie en escalón



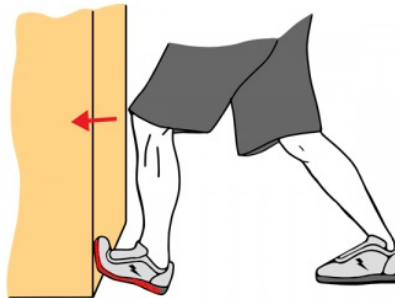
Arrugar una toalla con los dedos del pie



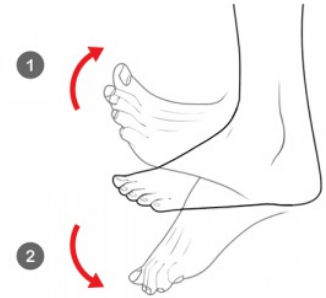
Estiramiento de gemelo de pie



Estiramiento de la fascia plantar



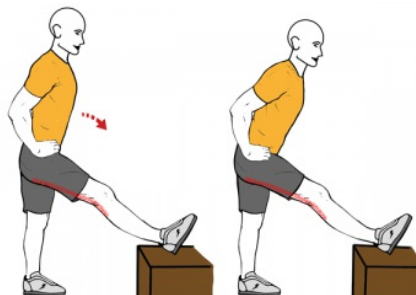
Flexión plantar y dorsiflexión



Eversión e inversión



Estiramiento de femoral con apoyo elevado



Masaje para fascitis plantar con hielo

