



La fascitis plantar es la causa más frecuente de dolor en el pie. Se debe a la inflamación de la fascia, y es uno de los motivos de consulta más frecuente.

Los tratamientos actuales de la fascitis plantar consiguen un porcentaje muy importante de mejora y curación del dolor. Es importante realizar un correcto diagnóstico para realizar el mejor tratamiento.

La mayoría de las veces, la inflamación se produce en la inserción en el calcáneo de la fascia plantar. Esta es una estructura que se encuentra en la planta del pie, tiene una forma triangular y un grosor considerable. Está formada por una mezcla de diferentes tipos de colágeno que le confiere una resistencia y una elasticidad esencial para su mecánica en la marcha.



Algunas causas de fascitis plantar son el tipo de zapato, el peso y el cambio de actividad física, aunque en muchas ocasiones no podemos determinar la causa.

El diagnóstico es principalmente mediante la exploración y el tipo de dolor que explica la persona. El dolor se produce en la zona del talón, ya sea la parte interna como la parte externa. Este dolor en ocasiones se puede irradiar a nivel de la planta del pie. Es muy típico que aparezca por la mañana, tras el primer paso tras levantarse de la cama o de estar sentado. Es un dolor que progresivamente con el caminar va mejorando.

Inicialmente el tratamiento consiste en el uso de taloneras de silicona con descarga central en los dos pies. Los ejercicios de estiramiento de la fascia plantar y los masajes que se realizan dos o tres veces al día han demostrado buenos resultados en el tratamiento. Se puede complementar con analgésicos orales.



Si tras el tratamiento inicial no se encuentra mejora del dolor, se recomienda realizar una segunda fase de tratamiento, sin dejar la primera. En esta fase se pueden realizar ondas de choque, o infiltraciones en la zona de la fascia plantar.

La última fase del tratamiento es la más agresiva, la cual consiste en una cirugía. Se reserva para los pacientes que no han mejorado con ninguno de los tratamientos previos. Se realiza una sección y alargamiento parcial de la fascia plantar mediante una pequeña incisión en la zona medial.