

# EL FUTBOL I LA FASCITIS PLANTAR



Si sents un **dolor en el taló**, experimentat en els primers passos al matí després de jugar a futbol, **pot significar una inflamació de la fàscia plantar**, una banda gruixuda del teixit que connecta l'os del taló als dits del peu. Aquesta inflamació, anomenada fascitis plantar, causa un dolor punxant que també pot presentar-se després de llargs períodes de peu o a l'aixecar-se d'una cadira. La fàscia plantar, que dóna suport a l'arc del peu, pot patir petits estrips degut a l'ús excessiu , de córrer o jugar a futbol.

## **Factors:**

**El parar i iniciar el moviment de futbol pot crear estrès crònic repetitiu**, el que porta a la irritació crònica de la fàscia plantar. Si no es fa una pronació (moviment de l'avantbraç que fa girar la mà de fora a dins i posar la palma de la mà cap a dins) excessiva, el que significa que camines o corres amb la part externa dels peus, això augmenta la torsió i el potencial de la inflamació de la fàscia plantar. Córrer sobre superfícies toves, com els camps de gespa mullada, poden augmentar la pronació.

## **Tractament:**

**Entrenaments prolongats i nombrosos partits poden provocar fascitis plantar.** El tractament conservador inclou medicaments no esteroides, antiinflamatoris, gel, estiraments i massatges.

També es poden incloure exercicis:

- Estirament en taula inclinada.
- Pes sobre una sola cama.
- Estirament del panxell (“pantorrilla”).
- Estirament amb tovallola.
- Exercici amb fred.