

## FASCEITE PLANTAR

### 1. O que é?

Fasceite Plantar é um processo de inflamação crônica no pé, mais precisamente na região do calcanhar.



Local de inflamação da fascia plantar

### 2. Como é causada?

A Fasceite desenvolve quando algumas condições favorecem o seu surgimento, como perda do alongamento correto dos músculos, falta de atividade física ou obesidade.

A presença de esporão do osso calcâneo, que é uma calcificação, não está relacionada ao processo da Fasceite.

### 3. Quais são os sintomas?

O principal sintoma é dor na planta do pé na região do calcanhar, principalmente quando o paciente dá os primeiros passos pela manhã.

### 4. Como pode ser tratada?

Geralmente é tratada com medicamentos e principalmente fisioterapia. Uma orientação importante é a prática de alguma atividade física regular, com ênfase em alongamento.

Raramente, o paciente não apresenta melhora e a cirurgia é então indicada.



Exercícios de alongamento para a fascia plantar.