



Fastitech®

Solución global para tratar la
Fascitis Plantar



Incluye **guía de ejercicios** de
refuerzo de la fascia plantar



Fastitech®

Solución global para tratar la
Fascitis Plantar

Índice

► INTRODUCCIÓN

- Sobre la **fascitis plantar**... 4
- ¿Cuáles son las causas de la **fascitis plantar**? 5
- Síntomas de la **fascitis plantar** 5

► FASTITECH®

- Ortesis para el tratamiento diurno de la fascitis plantar 6
- Ortesis para el tratamiento nocturno de la fascitis plantar 8

► COMPLEMENTOS FASTITECH®

- Rulo de masaje 10
- Banda elástica 11

► GUÍA DE EJERCICIOS

- Liberación miofascial con rulo de masaje 12
- Estiramiento fascia plantar con banda elástica 14
- Ejercicios complementarios 16

Sobre la fascitis plantar...

La fascia plantar es una **banda de tejido elástico** que va desde el talón hasta la zona metatarsal.

La **inflamación** de dicha banda es lo que conocemos como **fascitis plantar**.

¿Lo sabías?

Alrededor de un

10%

de la población puede llegar a padecer fascitis plantar a lo largo de su vida.



¿Cuáles son las causas de la fascitis plantar?

Problemas con el arco del pie, tanto pie plano como pie cavo.

Profesiones o circunstancias en las que se requiere estar mucho tiempo de pie.

Profesiones o circunstancias en las que se camina frecuentemente sobre superficies duras.

Obesidad o aumento de peso de manera repentina.

Uso de zapatos con un soporte de arco deficiente o suelas blandas.

Cambio repentino del nivel de actividad.

Tensión en el tendón de Aquiles.

Hiperpronación del mediopié.

Síntomas de la fascitis plantar

El principal síntoma de la fascitis plantar es el **dolor bajo el calcáneo**, que se extiende hacia delante por la planta del pie, aumentando las molestias en la palpación o flexión dorsal del pie.



Normalmente, el dolor suele aparecer de manera progresiva y aumentar al iniciar la actividad tras un periodo de reposo. Esto es debido al acortamiento de la fascia durante la inactividad.

Tras caminar un poco ésta se estira y en algunos casos disminuyen las molestias.



Desde Orliman®, nuestro compromiso es siempre **desarrollar productos** que cumplan con las exigencias y necesidades del mercado.

Siguiendo estas tendencias, Orliman presenta la solución global con carácter terapéutico/rehabilitador para tratar la Fascitis Plantar, **Fastitech®**.

Fastitech® DAY



SISTEMA DE CIERRE AJUSTABLE
Permite ejercer la tensión deseada.



ALMOHADILLA SILICONA REMOVIBLE DE EFECTO MASAJE
Proporciona un masaje a la fascia plantar durante la marcha. Al ser removible permite un ajuste personalizado de la ortosis.

Ortesis para el tratamiento diurno de la fascitis plantar

FP01 /bilateral/ ●

Características

- Incorpora almohadilla anatómica de efecto masaje situada en la zona media de la fascia plantar.
- Cuenta con cuatro cinchas elásticas externas que traccionan en su parte anterior y posterior.

Efectos

- Libera la zona de inserción a nivel del calcáneo.
- Soporte de la fascia plantar.
- Efecto masaje.
- Control de la pronación del mediopié.



TALLA	PERÍMETRO /cm/
1	17 - 21
2	21 - 25
3	25 - 29



 **Fastitech®**
Video colocación



La ortesis dispone de 2 PASADORES que la convierten en ambidiestra

Colocación central:

Si no se busca ejercer un estiramiento tan intensivo, no introduzca la hebilla por ninguno de los pasadores, simplemente pásela por el centro de los dedos del pie.



Colocación pie izquierdo:
Introducir la hebilla por el pasador derecho.



Colocación pie derecho:
Introducir la hebilla por el pasador izquierdo.



CINCHA REGULABLE
Permite ajustar la ortesis según la tensión deseada.



CONFECCIONADA CON TEJIDO LAMINADO SPACE 3D
Rizo interior y rejilla exterior muy transpirable. Ajuste perfecto a la planta del pie.



BASE ANTIDESLIZANTE
Evita posibles caídas.



LENGÜETA REFORZADA CON 2 BALLENAS
Ayuda a mantener la posición del pie.

Ortesis para el tratamiento nocturno de la fascitis plantar

FP02 /bilateral/ ●

Características

- Confeccionada con tejido laminado space 3D, con rizo interior y rejilla exterior muy transpirable y con una base antideslizante para evitar posibles caídas.
- La ortesis se cierra mediante 6 cinchas en las hebillas de la lengüeta.
- Lengüeta reforzada con dos ballenas.
- La tensión de la ortesis se la confiere la cincha regulable delantera que va desde el extremo de la lengüeta hasta los dedos del pie.

Efectos

- Fastitech NIGHT está indicada para tratar el dolor producido por la inflamación causada por la fascitis plantar, mediante la inmovilización nocturna de la articulación del tobillo y el pie y la dorsiflexión de las articulaciones metatarsofalángeas.



TALLA	Nº ZAPATO	LONGITUD DE PIE /cm/
1	34 - 37	21,7 - 23,7
2	37 - 40	23,7 - 25,7
3	40 - 43	25,7 - 27,7
4	43 - 46	27,7 - 29,7



 **Fastitech®**
Video colocación

Fastitech®

¡Completa tu
tratamiento de la
Fascitis Plantar!



✓ Estira, masajea y relaja la Fascia Plantar

Rulo de masaje

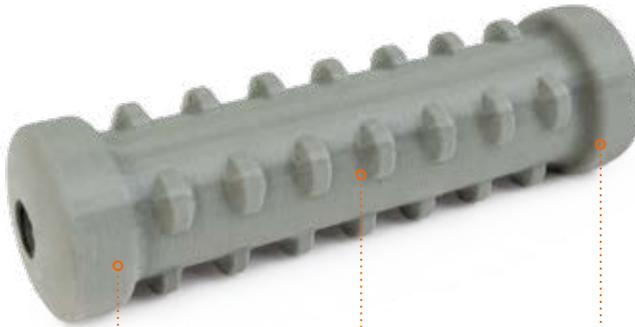
FP03 /bilateral/ ●

► Efectos

- El uso del rulo de masaje proporciona un masaje a la fascia plantar provocando la relajación de la misma y la eliminación de tensiones.

MEDIDAS / cm/

3,6 x 13



**Silicona
biocompatible**
Lavable, sin alérgenos
ni biocidas



Efecto masaje
Incorpora puntos
de relieve



**Tratamiento de
Crioterapia**
Puede ser enfriado en
congelador durante 90'



✓ El uso del tratamiento completo, las ortesis de día y noche junto con los accesorios, ayudará a mejorar la calidad del tejido lesionado disminuyendo así los síntomas.



Banda elástica

FP03 /bilateral/ ●

► Efectos

- La banda elástica proporciona una dorsiflexión de la fascia plantar durante su uso. De este modo conseguimos la relajación de la fascia plantar, además de la musculatura posterior de la pierna y muslo, eliminando tensiones.



Tejido transpirable
agradable al tacto



Anchura envolvente
que facilita su uso



Elasticidad regulable

MEDIDAS /cm/

100 x 13



Ejercicio 1

LIBERACIÓN MIOFASCIAL

✓ **Objetivo**

Liberación miofascial del tejido de la planta del pie, principalmente de la fascia plantar.



► **¿Qué necesito?**

Rulo de masaje cilíndrico que nos ayuda a auto masajear la planta del pie.



FP03

► **Rulo masaje**

MEDIDAS / cm/

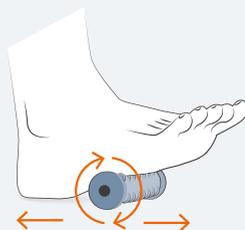
3,6 x 13

► **¿Cómo hacerlo?**

Colocar el rulo de masaje cilíndrico sobre el suelo.



Generar un movimiento anteroposterior del pie provocando que el rulo cilíndrico rote sobre la superficie.



Aplicar más o menos presión sobre el rulo cilíndrico con el fin de relajar, movilizar y estirar las estructuras plantares.



ORLIMAN Tips

- ✓ Se recomienda la realización del ejercicio al final del día.
- ✓ Se puede llevar a cabo estando sentado o de pie.
- ✓ Repetir el movimiento durante 5 minutos aproximadamente por cada pie.
- ✓ Introducirlo en el congelador, para conseguir efecto analgésico/antiinflamatorio.



Permite ser enfriado en congelador durante 90 minutos, para tratamiento de crioterapia durante 10 minutos aproximadamente.

Ejercicio 2

ESTIRAMIENTO FASCIA PLANTAR

✓ Objetivo

Estiramiento de las estructuras que influyen en la tensión acumulada de la planta del pie (fascia plantar, gemelos y toda la musculatura posterior de la pierna).



► ¿Qué necesito?

Banda elástica para ejercicios de estiramiento de la fascia plantar.



FP03

► Banda elástica

MEDIDAS /cm/

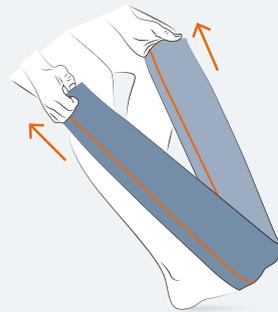
100 x 13

► ¿Cómo hacerlo?

Colocar la banda elástica bajo la superficie del antepié.



Sostener la banda por ambos extremos.



Realizar un movimiento de flexión dorsal máxima del tobillo en el que se aproxime la punta del pie a la pierna, manteniendo la rodilla estirada.

 Video



ORLIMAN Tips

- ✓ Sostener la posición entre 15-30 segundos.
- ✓ Repetir el ejercicio de 5-10 veces.
- ✓ Es muy importante que la rodilla se mantenga estirada durante la realización del ejercicio.



FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA INTRÍNSECA DEL PIE

✓ Finalidad

Tonificar la musculatura intrínseca del pie para estabilizar y descargar tensión y trabajo de la fascia plantar.

► Elementos

Toalla extendida en el suelo.
Este ejercicio debe realizarse sentado.

► Operativa



- 1 Colocar el pie sobre una toalla extendida en el suelo.
- 2 Usar los dedos del pie para acercar la toalla, quedando esta arrugada.

► Repeticiones

Realizar este ejercicio durante 3-4 minutos con ambos pies a la vez.

ESTIRAMIENTO DE LA FASCIA PLANTAR

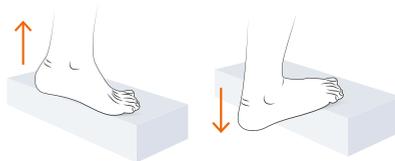
✓ Finalidad

Aumentar la flexibilidad y reducir el dolor de los talones.

► Elementos

Escalón.

► Operativa



- 1 Colocar el pie sobre un escalón o cualquier plano elevado apoyando solo el antepié y dejando el resto del pie al aire.
- 2 Dejar caer el peso del cuerpo provocando la caída del talón notando así un estiramiento en la planta del pie y en la parte de atrás de la pierna hasta la rodilla.

► Repeticiones

Mantener el estiramiento de 15 a 30 segundos. Repetir de 5 a 10 veces.

ESTIRAMIENTO DE LA FASCIA PLANTAR

✓ Finalidad

Estirar la fascia plantar y reducir el dolor.

► Elementos

Pared.

► Operativa



- 1 Apoyamos el pie afecto sobre una pared vertical
- 2 Ejercer presión en flexión dorsal del pie, tensionando toda la musculatura posterior de la pierna.

► Repeticiones

Realizar el ejercicio entre 3 y 4 veces al día, 5 días por semana.

ESTIRAMIENTO DE LOS DEDOS DEL PIE

✓ Finalidad

Estirar la musculatura plantar y de los gemelos.

► Elementos

No se necesita ningún elemento. Este ejercicio debe realizarse sentado.

► Operativa



- 1 Extender la pierna afectada quedando el talón apoyado en el suelo.
- 2 Estirar del dedo gordo del pie hacia arriba y hacia atrás.
- 3 Mantener la posición entre 15 a 30 segundos.

► Repeticiones

Repetir el ejercicio entre 2 y 4 veces, varias veces al día.

ORLIMAN Tips

Otros consejos para disminuir el dolor:



Mantén un peso saludable.



Usa zapatos cómodos y con una buena suela.



Utiliza el calzado adecuado para cada actividad (running, padel, ...).



Evita caminar descalzo, estar mucho tiempo de pie, caminar sobre superficies duras, correr, saltar, etc.





 **ORLIMAN S. L. U.**

C/ Ausias March, 3
46185 La Pobla de Vallbona · Valencia (Spain)
Tel.: +34 96 090 25 10 Fax: +34 96 275 87 00
E-mail: orto@orliman.com · www.orliman.com

EDICIÓN: 2022-04



(00)CAT#FP(10)M000