



DR. FILIPPO MARIA RANALDI

Ortopedia & Traumatologia

Dott. Filippo Maria Ranaldi

Medico Chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Dirigente Medico ASL ROMA 5 – P.O. Colferro-Palestrina

Medico Sociale Frosinone Calcio

Studio Medico MAGNA GRECIA – Via Magna Grecia, 65 – Roma

Centro Polispecialistico ADITERM – Via Casilina Km 77.600 – Ferentino (FR)

PROTOCOLLO TERAPEUTICO PER FASCITE PLANTARE

Terapia medica:

- Indossare talloniere in gel su calzature di serie;
- Riposo da attività sportiva in carico fino a scomparsa dei sintomi;
- Crioterapia locale per 30 minuti per 3 volte al giorno, per 5/7 giorni;
- FANS/Paracetamolo 1000 mg al bisogno;
- Plantare su calco da indossare nel quotidiano, in materiale shock absorbing;
- Eventuale uso di tutore dedicato, se si lavora molto tempo in piedi o si cammina per lunghi tratti (tipo AIR HEEL della Aircast).

Terapia riabilitativa:

- Esercizi di stretching del TdA e dei muscoli delle catene posteriori;
- Massaggio della fascia plantare e stretching autogestito;
- Ciclo di onde d'urto focali su trigger point (5 sedute, 1/settimana);
- Se il paziente lo gradisce, può nuotare durante il periodo di riabilitazione e astensione dall'attività sportiva;
- Effettuare kinesiotaping da fisioterapista competente per drenare e scaricare la zona;
- Rivalutazione clinica dopo 40 gg.