



## Fascite plantar

A fascite plantar é uma inflamação da fascia plantar. Uma estrutura semelhante a uma fita, que envolve a musculatura da sola do pé. Causada por uso excessivo, como ficar muito tempo de pé ou caminhadas e corridas além do habitual.



Exames complementares:  
Normalmente não são necessários. Mas pode ser realizada ultrassonografia ou ressonância magnética.

Diagnóstico:  
Dor e queimação embaixo do calcanhar, principalmente ao acordar ou em início dos movimentos. Semelhante a uma pontada no calcanhar.



### Tratamento conservador:

- Analgesia
- Alongamento
- Fortalecimento de panturrilha e musculatura do pé
- Liberação miofascial
- Crioterapia
- Uso de calcanheira
- Evitar calçados baixos

