

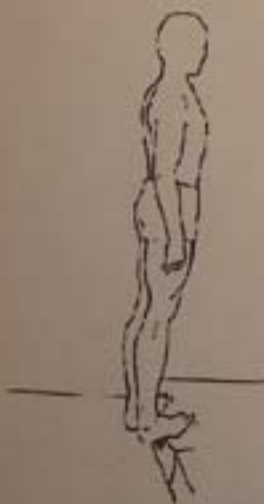
## Esercizi riabilitativi per la Fascite Plantare



Dorsiflessione assistita: seduti sul pavimento fate passare un asciugamano sotto la pianta del piede, tirate verso l'alto ed in avanti per effettuare un allungamento della fascia plantare, mantenere la posizione per circa 15-20 sec., effettuare almeno 10 ripetizioni. L'esercizio dovrebbe essere eseguito, secondo le modalità sopra indicate, almeno per 3 volte nell'arco della giornata.



Allungamento del tendine d'Achille e della muscolatura del polpaccio: mettetevi di fronte ad una parete ed appoggiatevi a quest'ultima con entrambe le mani, piegate i gomiti sino a portare la fronte a contatto della parete avvertendo una sensazione di allungamento a carico della muscolatura del polpaccio. Mantenete la posizione per 10-15 sec. ed effettuate 15-20 ripetizioni intervallate da 10 sec. di recupero sulla stessa gamba, oppure alternate l'esercizio sulle due gambe



Toe raises doppio: appoggiate entrambi gli avampiedi sopra un gradino od un qualsiasi tipo di rialzo e schiacciate verso il basso con le dita dei piedi alzando i talloni. Mantenete tale posizione per 10-15 sec., rilassatevi per 10 sec. ed effettuate dalle 15 alle 20 ripetizioni



Toe raises singolo: come l'esercizio precedente ma effettuato alternativamente prima su di una gamba e poi sull'altra.