

Vendaje para fascitis plantar

Indicaciones:

- inflamación de la fascia plantar
- corrección de la estática del pie

Precauciones:

- posición inicial de descarga y finalizar bajo carga
- revisar después de 5' de hacer caminar al paciente

Contraindicaciones:

- fractura
- infecciones dermatológicas
- reumatismos en fase aguda

Material:

- spray y almohadillado
- "Tape" de 3,75cm = 2,5m
- V.E.A. o cohesiva de 8cm = 1/2 venda

Revisión:

- una por semana: días 7, 14 y 21



Spray adhesivo: aplicar una capa uniforme, desde 20cm de distancia, en toda la cara plantar. Desde el talón hasta los dedos



Prevendaje: aplicar una lámina de gasa autoadhesiva en toda la cara plantar



Anclajes:

Distal: colocar una tira de "Tape" semicircular sobre la zona metatarsiana

Proximal: colocar igualmente dos tiras sobre el talón, la 2ª tira cubriendo el 50% de la anterior

Estribos longitudinales:



Coloque varias tiras de "Tape" cubriendo el área de la fascia y fíjelas con otra tira transversal sobre el anclaje distal



Ténselos todos a la vez, acompañando una posición en la que la fascia quede relajada, y fíjelos con otra tira transversal sobre el anclaje proximal



Estribos cruzados: de igual forma que con los longitudinales, coloque tensando dos tiras cruzadas desde el 1° y 5° metatarsianos hasta el talón.



Estribos: fijación, con el fin de estabilizar las tiras anteriores, fije con ambas tiras transversales sobre los anclajes



Cierre: realice, mediante una venda elástica adhesiva, un vendaje circular de distal a proximal cubriendo toda la zona desde la raíz de los dedos hasta el tobillo