

Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor plantar del talón

Fascitis plantar: estiramiento, fuerza y actividad gradual

> **Para quién es**
>
> Adultos con fascitis plantar valorada. No usar como autodiagnóstico de dolor nuevo tras un golpe, ruptura, fractura, infección o lesión de piel.

La rutina principal combina estiramiento de la planta del pie y elevaciones lentas de talón. El resto de las fichas son ayudas para molestias o limitaciones concretas.

Cada día · estira antes de los primeros pasos

Haz FAS01: 10 repeticiones de 10 segundos, tres veces al día; una de esas sesiones va antes de los primeros pasos de la mañana. Camina con calzado cómodo y reduce temporalmente la actividad que aumente el dolor del talón.

Fuerza · un día sí y otro no

Haz FAS09 durante tres meses. Si todavía no puedes con una pierna, utiliza FAS08 con dos pies en su lugar. Sube en 3 segundos, sostén 2 y baja en 3; descansa 2 minutos entre series.

En FAS09: primeras dos semanas, 3 series de 12; desde la semana 3, 4 series de 10; desde la semana 5, 5 series de 8. La carga debe permitir completar las repeticiones con control. Usa una toalla bajo los dedos y un apoyo fijo.

FAS02 y FAS03 ayudan cuando la pantorrilla está rígida. FAS04 puede aliviar después de la actividad. El trabajo de dedos, equilibrio y marcha es complementario; no sustituye las elevaciones ni obliga a hacer todas las fichas.

Cómo ajustar la sesión

Sigue la rutina principal de tu etapa y la dosis de cada ficha. Las adaptaciones sustituyen un ejercicio; no se suman como otra rutina.

Aumenta una sola cosa cada vez: repeticiones, recorrido o resistencia. Conserva el movimiento lento y controlado.

Si aparece dolor punzante, hinchazón o pérdida de control, detén ese ejercicio. Si al despertar estás peor que antes de la sesión, vuelve a la última dosis cómoda. Si el cambio persiste, pide revisión.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

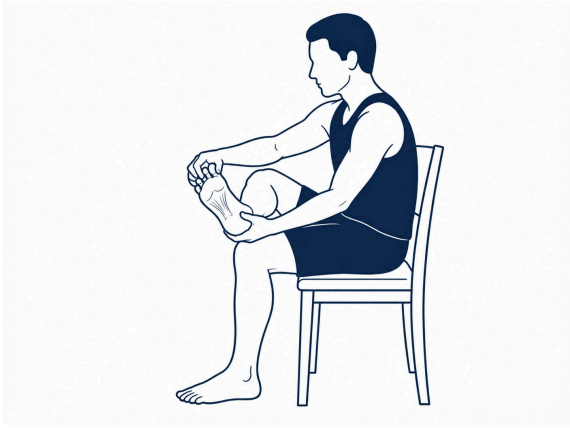
Control del Dolor y Movilidad

Tu rutina de esta etapa

Rutina principal: FAS01 a diario y FAS09 en días alternos. FAS08 sustituye FAS09 mientras necesites las dos piernas; los demás ejercicios son complementos.

01 Estiramiento de Fascia Plantar

Principal



TU DOSIS

10 repeticiones de 10 segundos, 3 veces al día, especialmente antes de los primeros pasos. Afloja entre repeticiones; sin rebotes.

Prepárate

Sentado, cruza el pie afectado sobre la rodilla contraria.

Cómo hacerlo

1. Con la mano, tira los dedos del pie hacia atrás hasta sentir el estiramiento en el arco.
2. Mantén 10 segundos y relaja.

Referencias: HEEL-CPG

02 Estiramiento de Gastrocnemio en Pared

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos, una a dos veces al día, si están indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

De pie frente a una pared, manos apoyadas a la altura de los hombros.

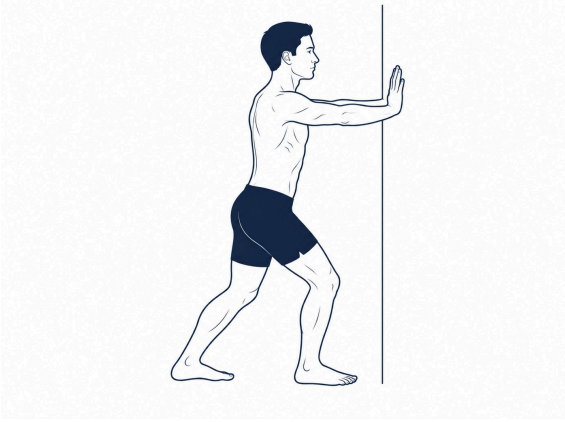
Cómo hacerlo

1. Lleva una pierna hacia atrás con la rodilla completamente extendida y el talón en el suelo.
2. Inclina el cuerpo hacia la pared hasta sentir el estiramiento en la pantorrilla.

Referencias: HEEL-CPG

03 Estiramiento de Sóleo en Pared

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos, una a dos veces al día, si están indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

Misma posición que el ejercicio anterior frente a la pared.

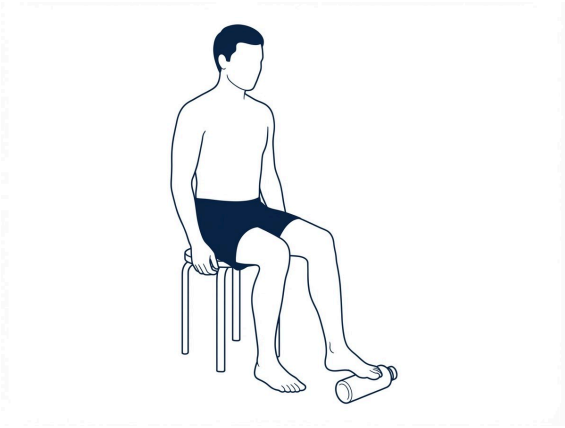
Cómo hacerlo

1. Lleva una pierna hacia atrás pero DOBLA la rodilla ligeramente.
2. Empuja el talón contra el suelo hasta sentir el estiramiento más abajo en la pantorrilla.

Referencias: HEEL-CPG

04 Masajе con Botella Congelada

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Como alivio opcional: 5 minutos, una vez después de actividad. Presión suave; protege la piel del contacto con frío.

Prepárate

Sentado, coloca una botella de agua congelada en el suelo.

Cómo hacerlo

1. Apoya el arco del pie sobre la botella.
2. Rueda la botella de adelante hacia atrás con presión suave durante 5 minutos.

> **Cuida la técnica**
>
> - Evita frío y presión si tienes pérdida de sensibilidad, circulación alterada o lesión de piel sin valoración; no es un sustituto del ejercicio.

Referencias: HEEL-CPG

PROGRAMA DE EJERCICIOS

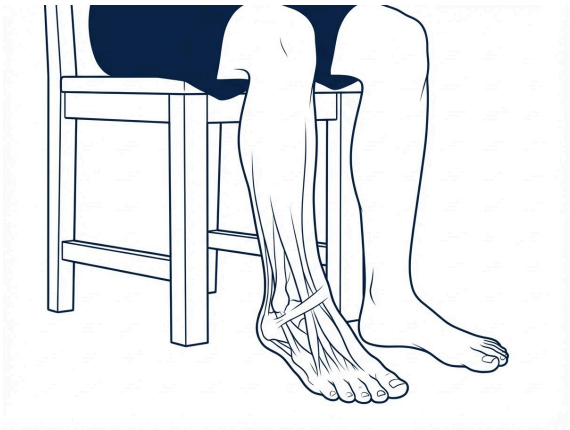
Fortalecimiento Inicial

Tu rutina de esta etapa

Rutina principal: FAS01 a diario y FAS09 en días alternos. FAS08 sustituye FAS09 mientras necesites las dos piernas; los demás ejercicios son complementos.

05 Ejercicio de Pie Corto (Short Foot)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Si quedó elegido: 1 serie de 10–15 repeticiones, tres días no consecutivos. Aumenta hasta 3 series con control; descansa 60 segundos entre series. Mantén la contracción 5 segundos sin encoger los dedos.

Prepárate

Sentado con los pies apoyados en el suelo.

Cómo hacerlo

1. Sin curvar los dedos, contrae los músculos del arco acortando el pie.
2. Mantén 5 segundos y relaja.

Referencias: HEEL-CPG

06 Flexiones de Dedos con Toalla

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Si quedó elegido: 1 serie de 10–15 repeticiones, tres días no consecutivos. Aumenta hasta 3 series con control; descansa 60 segundos entre series.

Prepárate

Sentado, coloca una toalla pequeña en el suelo frente a ti.

Cómo hacerlo

1. Con los dedos del pie, agarra y arruga la toalla hacia usted.
2. Extiende la toalla y repite.

Referencias: HEEL-CPG

07 Recoger Canicas con los Dedos

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Si quedó elegido: 1 serie de 10–15 repeticiones, tres días no consecutivos. Aumenta hasta 3 series con control; descansa 60 segundos entre series.

Prepárate

Sentado, coloca canicas en el suelo junto a un recipiente.

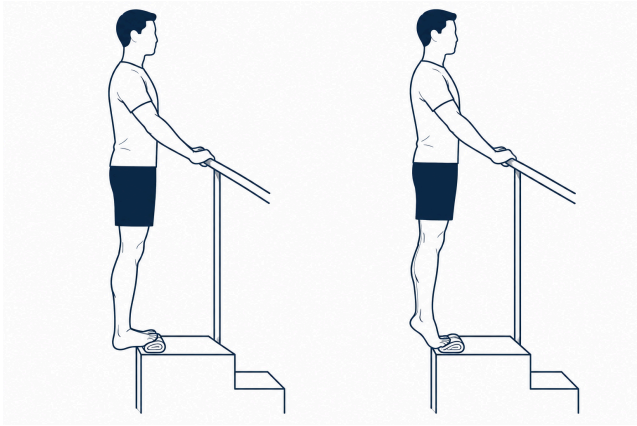
Cómo hacerlo

1. Con los dedos del pie, recoge una canica a la vez.
2. Depositala en el recipiente y repite.

Referencias: HEEL-CPG

08 Elevación de Talón Bilateral en Escalón

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Adaptación de inicio: 1–3 series de 12 repeticiones, una sesión cada dos días. Subir en 3 segundos, mantener 2 y bajar en 3; descansa 2 minutos entre series. Ambas piernas comparten la carga.

Prepárate

De pie en el borde de un escalón, con la parte delantera de ambos pies apoyada, talones libres y una toalla enrollada bajo los dedos de ambos pies. Sujétate a un apoyo fijo con ambas manos.

Cómo hacerlo

1. Sube lentamente en 3 segundos hasta ponerse de puntas.
2. Sostén 2 segundos arriba y baja lentamente en 3 segundos.
3. Mantén la toalla bajo los dedos y el apoyo de ambas manos durante todo el movimiento.

Referencias: RATHLEFF, RATHLEFF-DETAIL, HEEL-CPG

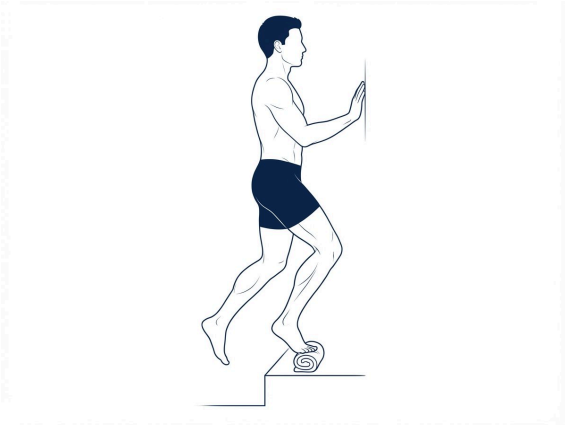
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Fortalecimiento Avanzado y Función

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Rutina principal: FAS01 a diario y FAS09 en días alternos. FAS08 sustituye FAS09 mientras necesites las dos piernas; los demás ejercicios son complementos.

09 Elevación de Talón Unipodal con Toalla (Rathleff)

Principal



TU DOSIS

Una sesión cada dos días durante 3 meses. Inicio: 3 series de 12 repeticiones máximas. Tras 2 semanas: 4 series de 10. Tras 4 semanas: 5 series de 8. Cada repetición: subir 3 segundos, mantener 2 y bajar 3. Descansa 2 minutos entre series. La carga y el acceso seguro al escalón se comprueban en la enseñanza inicial.

Prepárate

Coloca una toalla enrollada bajo los dedos del pie en el borde de un escalón. Sujétate a una barandilla o apoyo fijo con ambas manos antes de levantar el otro pie.

Cómo hacerlo

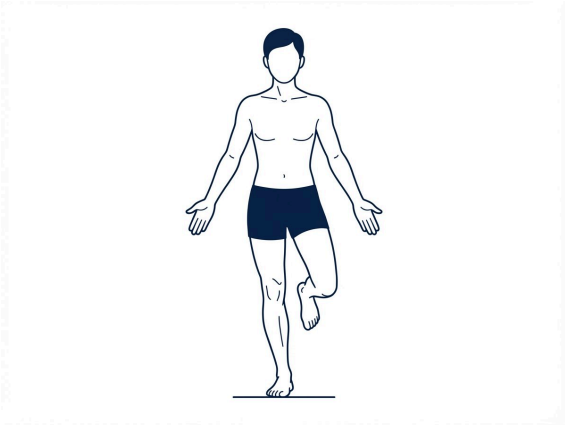
1. Apóyate en un solo pie.
2. Sube en 3 seg, sostén 2 seg, baja en 3 seg.
3. Agrega peso (mochila) cuando el ejercicio se vuelva fácil.

> **Cuida la técnica**
>
> - La resistencia se ajusta al número indicado de repeticiones máximas; una mochila con peso permite aumentarla. La primera práctica y el acceso al escalón deben revisarse con el profesional.
> - No se inicia por cumplir una semana universal. Si no puedes completar la variante unipodal con control, acuerda una adaptación antes de cargar.
> - Conserva la rodilla de apoyo casi recta durante la subida y la bajada; no conviertas el ejercicio en una sentadilla.

Referencias: RATHLEFF, RATHLEFF-DETAIL

10 Equilibrio Unipodal

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

2–3 intentos de 20–30 segundos por pie, tres días no consecutivos, con ojos abiertos y apoyo fijo al alcance. Descansa 30 segundos entre intentos.

Prepárate

De pie sobre un solo pie, levanta el otro pie del suelo.

Cómo hacerlo

1. Mantén el equilibrio durante 30 segundos.
2. Brazos ligeramente separados para estabilidad.

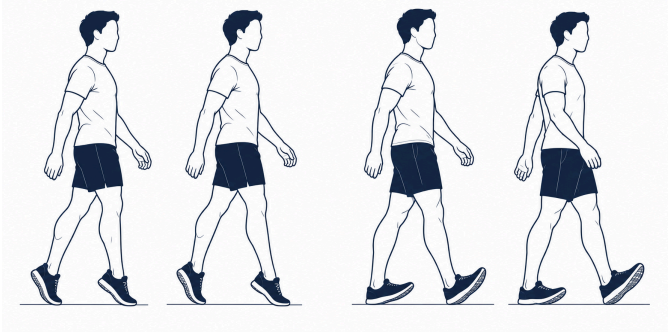
Cuida la técnica

- No lo hagas sin apoyo por tu cuenta si tienes inestabilidad o antecedentes de caídas.

Referencias: HEEL-CPG

11 Caminata en Puntas y Talones

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Si se indicó: 2 recorridos de 10 metros en puntas y 2 en talones, tres días no consecutivos. Usa una ruta despejada junto a apoyo fijo; descansa un minuto entre recorridos.

Prepárate

Camina 10 metros sobre las puntas de los pies (de puntitas).

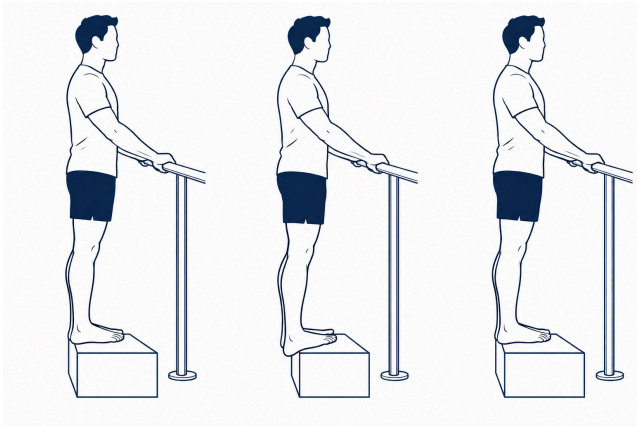
Cómo hacerlo

1. Regresa caminando 10 metros sobre los talones con los dedos levantados.
2. Completa dos recorridos en puntas y dos en talones, sin apresurarte.

Referencias: HEEL-CPG

12 Estiramiento en Escalón (Descenso de Talón)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos, una a dos veces al día, si están indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

De pie en el borde de un escalón, con la parte delantera de ambos pies apoyada. Sujétate con ambas manos a un apoyo fijo.

Cómo hacerlo

1. Baja los talones lentamente hasta sentir una tensión cómoda, sin rebotes ni dolor agudo.
2. Mantén 30 segundos sintiendo el estiramiento en pantorrilla y planta.

Referencias: HEEL-CPG

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

Urgencias

Busca atención inmediata si hay dolor súbito intenso con sensación de desgarro, imposibilidad para apoyar el pie o fiebre con inflamación y enrojecimiento.

Contacta al consultorio

Solicita revisión ante adormecimiento persistente, empeoramiento progresivo, nueva hinchazón o dolor nocturno distinto a tu patrón habitual.

Fuentes del programa

1. Koc et al. Heel Pain – Plantar Fasciitis, JOSPT 2023
2. Rathleff et al. High-load strength training, 2015
3. Rathleff. Descripción del protocolo por su autor, BJSM 2014
4. NHS. Heel pain

Dr. Mario Balcázar

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

WhatsApp · (442) 325 9721

Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com

Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.

Edición octubre de 2026