

MIOPTICO



**Belén Aguiló - Óptico optometrista.
30 años de experiencia**

3x1 en tus
GAFAS GRADUADAS

Elige tus gafas entre una amplia variedad de monturas. Cristales de los mejores proveedores y siempre con los seguros y garantías de **MIOPTICO**

91 831 53 88  663 955 618 

C/ Concepción, 29. Villanueva del Pardillo.

SIGMA
CLÍNICA INTEGRAL ESPECIALIZADA



VEN A CONOCER NUESTRA CLÍNICA DENTAL

 Reserva tu cita ahora
918 154 326 - 608 104 338

 info@sigmaodontologia.com



 Av. Guadarrama 16
Local 3 (Bajo soportales)
Villanueva del Pardillo

 Lunes a Jueves
10.00-14.00 y 16.00-20.30

Viernes
10.00-14.00 y 16.00-18.00

www.sigmadontologia.com

PODOLOGÍA



Fascitis plantar

Una de las patologías más frecuentes en las consultas de podología después del verano es la famosa fascitis plantar que no es otra cosa que la **inflamación de la musculatura plantar** denominada fascia.

Después del verano y tras haber estado más tiempo descalzo o con suelas finas sin apenas amortiguación, es más común que la musculatura plantar se inflame provocando un **gran dolor** especialmente en la zona del talón y sobre todo en frío, es decir, después de haber estado un rato sentado o sin cargar el pie.

En los primeros estadios de la fascitis es importante **bajar el ritmo** para que el músculo trabaje menos, **aplicar frío** en la zona, **masajear** la planta del pie con un rodillo o pelota, aplicar en la zona **cremas antiinflamatorias** y sobre todo **calzarse con una buena suela** o talonera que impida que el choque del talón contra el suelo siga inflamando la musculatura.

Si aún así el dolor persiste hay **multitud de tratamientos** que pueden ayudarnos: masajes, ondas de choque, láser, acupuntura, infiltraciones,...

Si la fascitis no remite o es habitual es conveniente realizar un **estudio de la pisada** para detectar si al andar realizamos algún gesto que inflame la fascia. De ser así, es imprescindible colocar una **plantilla** que evite ese movimiento y que poco a poco permita que la fascitis remita.


Alejandra Narros
CLÍNICA DEL PIE

 91 599 51 18 / 619 856 741

C/ Santo Tomás, 2 local 5A
(entrada por Av. de Madrid)
Villanueva del Pardillo