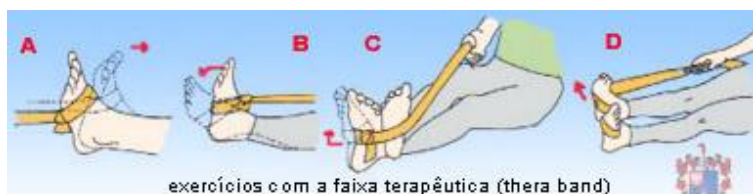


FASCEÍTE PLANTAR e ESPORÃO CALCÂNEO

Conselhos úteis

- **Alongamentos** da fascia plantar:

exercícios em bicos-de-pés num degrau de uma escada ou com uma toalha



- **Caminhar descalço** em bicos-de-pés e sobre os calcanhares na praia



- **Talonetes** almofadadas para o calcanhar (silicone ou borracha)



- **Gelo local:** banho de gelo ou massagem da planta do pé rolando sobre uma lata ou garrafa gelada

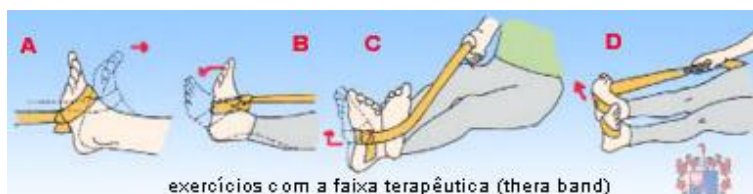


FASCEÍTE PLANTAR e ESPORÃO CALCÂNEO

Conselhos úteis

- **Alongamentos** da fascia plantar:

exercícios em bicos-de-pés num degrau de uma escada ou com uma toalha



- **Caminhar descalço** em bicos-de-pés e sobre os calcanhares na praia



- **Talonetes** almofadadas para o calcanhar (em silicone ou borracha)



- **Gelo local:** banho de gelo ou massagem da planta do pé rolando sobre uma lata ou garrafa gelada

