

Fastitech®

A solução completa para o tratamento da **Fascite Plantar**



Inclui **guia de exercícios** para o fortalecimento da fáscia plantar.



Fastitech®

A solução completa para o tratamento da **Fascite Plantar**

Índice

► INTRODUÇÃO

- Sobre a **fascite plantar**.... 4
- Quais são as causas da **fascite plantar**? 5
- Sintomas da **fascite plantar** 5

► GAMA FASTITECH®

- Ortótese para o tratamento diário da fascite plantar 7
- Ortótese para o tratamento noturno da fascite plantar 9

► ACESSÓRIOS FASTITECH®

- Rolo em espuma 10
- Banda de resistência 11

► GUIA DE EXERCÍCIOS

- Libertação miofascial 12
- Alongamento da fáscia plantar 14
- Exercícios adicionais 16

Sobre a fascite plantar...

A fáscia plantar é uma **banda elástica e espessa de tecido** que se estende da parte inferior do osso do calcanhar até aos dedos do pé.

A **inflamação** desta banda é conhecida como **fascite plantar**.

Sabia que?

Cerca de

10%

da população pode desenvolver fascite plantar ao longo da sua vida?



Quais são as causas da fascite plantar?

Problemas com o arco do pé, pé plano e peito do pé alto.



Circunstâncias ou trabalhos que exijam longos períodos em pé.



Circunstâncias ou trabalhos que exijam caminhadas frequentes em superfícies rígidas.



Obesidade ou excesso de peso.



Sapatos com suporte de arco insuficiente ou solas finas.



Mudança súbita nos níveis de atividade.



Pressão no tendão de Aquiles.

Pronação excessiva do médio-pé.

Sintomas da fascite plantar

O principal sintoma da fascite plantar é **dor sob o osso do calcanhar**, que se propaga ao longo da base do pé com crescente desconforto ao toque ou quando fletindo o pé para cima.



A dor tende a surgir gradualmente e aumenta ao iniciar a atividade, após um período de descanso. Isto deve-se ao encurtamento da fásia quando inativa.

A mesma distende após algum tempo de caminhada, o que, por vezes, diminui o desconforto.



O compromisso da Orliman® está assente no **desenvolvimento de produtos** que atendam aos requisitos e necessidades do mercado.

Em linha com estas tendências, a Orliman apresenta uma solução terapêutica/reabilitadora completa para o tratamento da Fascite Plantar, **Fastitech®**.

Fastitech® DAY



SISTEMA DE FECHO AJUSTÁVEL

Para proporcionar a pressão desejada.



ALMOFADA DE SILICONE COM EFEITO DE MASSAGEM

Massaja a fáscia plantar durante a caminhada. Pode ser ajustada de forma personalizada.

Ortótise de aplicação diária para o tratamento da fascite plantar

FP01 /bilateral/ ●

Características

- Apresenta almofada de silicone anatómica, com efeito de massagem aplicado no centro da fáscia plantar.
- Possui quatro bandas elásticas externas que podem ser ajustadas posterior e anteriormente.

Efeitos

- Liberta a área de inserção do osso do calcanhar.
- Apoia a fáscia plantar.
- Efeito de massagem.
- Controla a pronação do médio-pé.

TAMANHO	PERÍMETRO /cm/
1	17 - 21
2	21 - 25
3	25 - 29



Fastitech®

Vídeo de colocação



1



A ortótese possui 2 **PASSADORES** que a tornam ambidestra.

Colocação central:

Se não for necessário um estiramento tão intenso, não insira a fivela em nenhum dos passadores. Basta inseri-la no meio dos dedos do pé.



Colocação pé esquerdo:
Insira a fivela no passador direito.



Colocação no pé direito:
Insira a fivela no passador esquerdo.

2



BANDA AJUSTÁVEL

Permite ajustar a ortótese de forma a atingir a pressão desejada.

3



CONCEBIDA COM TECIDO LAMINADO SPACE 3D

Tecido interior aveludado e malha exterior altamente transpirável. Ajuste perfeito à sola do pé.

4



SOLA ANTIDERRAPANTE
Previne quedas.

5



SUPORTE DORSAL REFORÇADO COM 2 HASTES

Ajuda a manter a posição adequada do pé.

Ortótise de aplicação noturna para o tratamento da fascite plantar

FP02 /bilateral/ ●

Características

- Concebida com tecido laminado space 3D interior aveludado e malha exterior altamente transpirável, com sola antiderrapante para prevenir possíveis quedas.
- A ortótise é colocada e ajustada com 6 bandas nas fivelas dos passadores.
- Passador reforçado com duas hastes.
- A pressão da ortótise é conferida pela banda frontal ajustável que vai do topo da zona dorsal até os dedos dos pés.

Efeitos

- Fastitech NIGHT é recomendado para o tratamento da dor provocada pela inflamação causada pela fascite plantar, imobilizando a articulação do tornozelo e do pé à noite, além de permitir a dorsiflexão das articulações metatarsofalângicas.

TAMANHO	TAMANHO SAPATO	COMPRIMENTO PÉ /cm/
1	34 - 37	21.7 - 23.7
2	37 - 40	23.7 - 25.7
3	40 - 43	25.7 - 27.7
4	43 - 46	27.7 - 29.7



Fastitech®
Vídeo de colocação

▶ ACESSÓRIOS FASTITECH®

Fastitech®

Complete o seu
tratamento para a
Fascite Plantar!



✓ Alonga, massaja e relaxa a Fáschia Plantar

Rolo em espuma

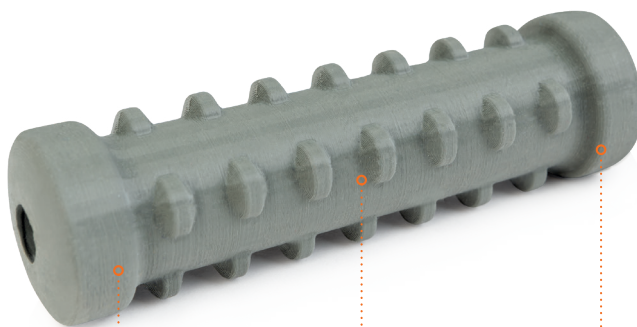
FP03 /bilateral/ ●

▶ Efeitos

- O uso do rolo de massagem estimula o relaxamento da fáschia plantar, eliminando a tensão acumulada.

MEDIDAS /cm/

3.6 x 13



**Silicone
biocompatível**
Lavável, livre de alergénios
e biocidas



Efeito massagem
Incorpora pontos de alívio



**Tratamento de
Crioterapia**
Pode ser arrefecido no
congelador durante 90'



✓ O tratamento completo: ortótese diária e noturna, bem como a utilização dos acessórios, resultará numa melhoria da qualidade do tecido lesionado, para alívio dos sintomas.



Banda elástica

FP03 /bilateral/ ●

► Efeitos

- A banda elástica proporciona uma dorsiflexão da fásia plantar durante o uso. Desta forma, conseguiremos relaxar a fásia plantar, juntamente com os músculos posteriores da perna e da coxa, eliminando tensão.



Tecido
transpirável
agradável ao
toque



Largura
envolvente
para uma
utilização mais
fácil



Elasticidade
ajustável

MEDIDAS /cm/

100 x 13



Exercício 1

LIBERTAÇÃO MIOFASCIAL

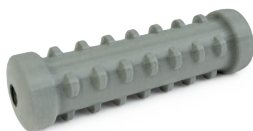
✓ **Objetivo**

Libertação miofascial do tecido e da planta do pé, principalmente da fásia plantar.



► **Do que preciso?**

Um rolo em espuma ajuda na automassagem da planta do pé.



FP03

► **Rolo em espuma**

MEDIDAS /cm/

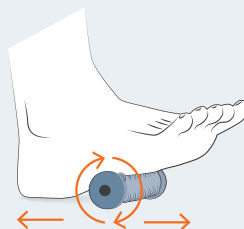
3,6 x 13

► **Como faço?**

Coloque o rolo de massagem no chão.



Gerar o movimento anteroposterior do pé, fazendo com que o rolo de massagem rode sobre uma superfície.



Aplique mais ou menos pressão sobre o rolo de massagem com o propósito de relaxar, mobilizar e estirar as estruturas plantares.



Dicas ORLIMAN

- ✓ Recomenda-se realizar o exercício ao fim do dia.
- ✓ Pode ser realizado sentado ou em pé.
- ✓ Repetir o movimento durante aproximadamente 5 minutos em cada pé.
- ✓ Colocar no congelador para conseguir um efeito analgésico/anti-inflamatório.



Pode ser arrefecido no congelador durante 90 minutos, para tratamento de crioterapia durante aproximadamente 10 minutos.



Exercise 2

ALONGAMENTO DA FÁSCIA PLANTAR

✓ Objetivo

Alongar as estruturas que influenciam a tensão acumulada na planta do pé (fáscia plantar, músculos da barriga da perna, e todos os músculos da zona posterior da perna).



► Do que preciso?

Banda elástica para exercícios de alongamento da fáscia plantar.



FP03

► Banda elástica

MEDIDAS /cm/

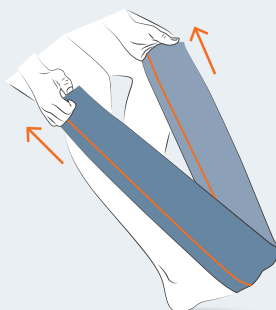
100 x 13

► Como faço?

Colocar a banda elástica sob a superfície do ante-pé.



Suster a banda pelas extremidades.



Realizar movimento de flexão dorsal máxima do tornozelo, de forma a que os dedos dos pés se aproximem da perna, enquanto mantém o joelho estirado.



Dicas ORLIMAN

- ✓ Manter esta posição durante 15-30 segundos.
- ✓ Repetir o exercício 5-10 vezes.
- ✓ É essencial manter o joelho distendido ao realizar este exercício.



EXERCÍCIOS ADICIONAIS

FORTALECIMENTO DA MUSCULATURA INTRÍNSECA DO PÉ

✓ Propósito

Tonificar a musculatura intrínseca do pé para estabilizar e descarregar tensão da fáscia plantar.

▸ Elementos

Toalha estendida no chão.
Este exercício deve ser realizado enquanto sentado.

▸ Procedimento



1 Colocar o pé sobre a toalha.

2 Usar os dedos do pé para puxar a toalha até a mesma enrugar.

▸ Repetições

Faça este exercício por 3-4 minutos com ambos os pés ao mesmo tempo.

ALONGAMENTO DA FÁSCIA PLANTAR

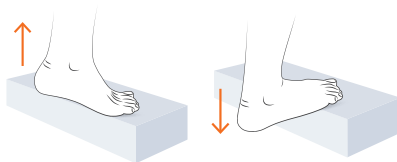
✓ Propósito

Aumentar a flexibilidade e reduzir a dor nos calcanhares.

▸ Elementos

Superfície desnivelada.

▸ Procedimento



1 Colocar o pé num degrau ou superfície elevada, apoiando apenas o ante-pé e deixando o resto do pé liberto.

2 Deixar cair o peso corporal até que o calcanhar desça, sentindo o alongamento da planta do pé e na zona posterior da perna até ao joelho.

▸ Repetições

Manter este alongamento durante 15 a 30 segundos. Repetir 5 a 10 vezes.

ALONGAMENTO DA FÁSCIA PLANTAR

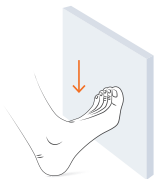
✓ Propósito

Alongar a fáscia plantar e reduzir a dor.

▸ Elementos

Parede.

▸ Procedimento



1 Apoiar o pé afetado verticalmente contra a parede.

2 Exercer pressão em flexão dorsal do pé, tensionsando todos os músculos da zona posterior da perna.

▸ Repetições

Realizar este exercício 3-4 vezes por dia, 5 dias por semana.

ALONGAMENTO DOS DEDOS DO PÉ

✓ Propósito

Alongar a musculatura plantar e os músculos da barriga da perna.

▸ Elementos

Não é necessário nenhum elemento. Este exercício deve ser realizado enquanto sentado.

▸ Procedimento



1 Estender a perna afetada com o calcanhar apoiado no chão.

2 Esticar o dedo do pé grande para cima e para baixo, alternadamente.

3 Manter esta posição durante 15 a 30 segundos.

▸ Repetições

Repetir este exercício 2-4 vezes, várias vezes durante o dia.

Dicas ORLIMAN

As nossas dicas para reduzir a dor:



Manter um peso saudável.



Usar sapatos confortáveis com boas solas.



Usar calçado apropriado para cada atividade (correr, padel, etc.).



Evitar andar descalço, estar muito tempo em pé, caminhar em superfícies duras, correr, saltar, etc.





INTERORTO - PRODUTOS ORTOPÉDICOS

Estrada Nacional 249-3 N°88
Cacém Park, Armazém 10, 2735-307 Cacém
Tel.: +34 214 262 939
E-mail: geral@interorto.pt · www.interorto.pt