

ORIGINAL

## The treatment with podiatric massage for individuals with plantar fasciitis

### El tratamiento con masaje podálico a personas con fascitis plantar

Odalys Senado Pedrosa<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Centro de Investigaciones Clínica. Departamento de Fisioterapia y Rehabilitación. La Habana. Cuba.

**Citar como:** Senado Pedrosa O. The treatment with podiatric massage for individuals with plantar fasciitis. Rehabilitation and Sports Medicine. 2026; 6:222. <https://doi.org/10.56294/ri2026222>

**Enviado:** 28-04-2025

**Revisado:** 20-08-2025

**Aceptado:** 30-12-2025

**Publicado:** 01-01-2026

**Editor:** PhD. Nicola Luigi Bragazzi 

**Autor para la correspondencia:** Odalys Senado Pedrosa 

#### ABSTRACT

**Introduction:** in the treatment of plantar fasciitis, foot massage is effective due to its variety of manipulations, gentle movements on the soft tissues of the body, by acting with deep and energetic pressure. These maneuvers are essential and adaptable according to the individual needs of each person with the aim of providing relief and well-being.

**Objective:** to diagnose the initial state for the execution of foot massage to people with plantar fasciitis at the Dr. Cosme Ordoñez Carceller University Polyclinic.

**Method:** a descriptive, cross-sectional study was carried out, theoretical methods were applied, the systematization of references related to the subject and empirical methods such as a survey of people with plantar fasciitis, to identify the type of foot massage treatment applied, physical examination and diagnostic tests to determine their level of affectation.

**Results:** analysis of the results of the instruments used to assess the initial diagnosis and their methodological triangulation allowed us to identify problems and potential opportunities for the application of foot massage in patients with plantar fasciitis attending this clinic.

**Conclusions:** the problems and potential opportunities identified allowed for the development of the protocol.

**Keywords:** Plantar Fasciitis; Foot Massage; Podiatry.

#### RESUMEN

**Introducción:** en el tratamiento de la fascitis plantar, el masaje podálico es efectivo por su variedad de manipulaciones, movimientos suaves en los tejidos blandos del cuerpo, al actuar con presiones profundas y energéticas. Estas maniobras son esenciales y adaptables según las necesidades individuales de cada persona con el objetivo de brindar alivio y bienestar.

**Objetivo:** diagnosticar el estado inicial para la ejecución del masaje podálico a personas con fascitis plantar en el Policlínico Universitario Dr. Cosme Ordoñez Carceller.

**Método:** se efectuó un estudio, descriptivo, transversal, se aplicaron métodos teóricos la sistematización de referentes relacionados con el tema y métodos empíricos como encuesta a personas con fascitis plantar, para identificar el tipo del tratamiento con masaje podálico que se aplica, la exploración física y pruebas diagnósticas para determinar su nivel de afectación.

**Resultados:** el análisis de los resultados de los instrumentos que se aplicaron para la valoración del diagnóstico inicial y su triangulación metodológica, permitieron identificar problemas y potencialidades para la aplicación del masaje podálico en personas con fascitis plantar, quien asisten a este policlínico.

**Conclusiones:** los problemas y potencialidades que se identificaron permitieron la estructuración del protocolo.

**Palabras clave:** Fascitis Plantar; Masaje Podálico; Podología.

## INTRODUCCIÓN

La Fascitis Plantar (FP), es la inflamación de la fascia plantar. El dolor se localiza en la parte inferior interna del talón que puede llegar a doler hasta los dedos de los pies.<sup>(1,2)</sup> La FP es el trastorno más frecuente que tratan los podólogos y la causa más común de dolor en el calcáneo. Se calcula que cada año afecta a 2 millones de estadounidenses y origina más de 1 millón de visitas al clínico<sup>(3)</sup> y donde el tratamiento con masaje podálico es utilizado.

El masaje como técnica terapéutica se utiliza para aliviar el dolor y mejorar la salud. En el tratamiento de la FP, se ha demostrado que el masaje es efectivo para reducir los síntomas, es un método, que se enfoca en aplicar una presión intensa y sostenida en la zona afectada. Mediante movimientos de fricción a lo largo de la fascia plantar se consigue liberar la tensión acumulada y disminuir las contracturas musculares en la planta del pie, así como en los tejidos circundantes.<sup>(4)</sup> Los trastornos musculoesqueléticos afectan el sistema locomotor y pueden manifestarse de forma aguda y transitoria, presentándose con dolor y limitaciones en la movilidad. Estas afecciones pueden comprometer músculos, tendones y huesos, lo que impacta negativamente en el bienestar y en la capacidad de participación social de las personas,<sup>(5)</sup> entre ellos se encuentra la FP.

En el año 2023, en el Policlínico Universitario Dr. Cosme Ordoñez Carceller, con una población de aproximadamente 16 490 habitantes se registró un incremento en el número de personas con FP que acudieron a los servicios de Podología. Se estima que la edad de debut (40-60 años), representando el sexo femenino la mayor incidencia.

Estos antecedentes permitieron identificar el problema científico: ¿cómo identificar las necesidades del tratamiento rehabilitador con la aplicación del masaje podálico dirigido a personas con FP?, el objetivo de investigación: diagnosticar el estado inicial con la aplicación del masaje podálico a personas con FP.

## MÉTODO

Se realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, en los servicios de Podología, durante el período comprendido entre marzo y mayo de 2024.

### Criterios de Inclusión

Selección de personas con FP que acuden a los servicios de Podología.

### Criterios de exclusión

Enfermedades donde esté contraindicado el masaje podálico.

### Diagnóstico del estado inicial

#### Parametrización de la variable

La información se recolectó de una población conformada por 15 personas (100 %) que acudieron a los servicios de Podología entre los meses de septiembre-noviembre de 2023, diagnosticadas con FP. En la caracterización de la muestra. Se incluyeron 6 hombres (40 %) y 9 mujeres (60 %), de 40-60 años.

Para la ejecución de la etapa diagnóstico inicial, se explica el procedimiento de parametrización, para después del análisis de los resultados de cada instrumento aplicado y llegar al inventario de problemas y potencialidades.<sup>(6,7,8)</sup> Se identifica como variable única: masaje podálico dirigido a personas con FP, con sus dos dimensiones y 23 indicadores.

*Dimensión diagnóstica:* etapa donde se realiza la valoración de los síntomas y signos de las personas con FP.

- Nivel del umbral de dolor en reposo
- Nivel del umbral de dolor con la palpación
- Nivel del umbral del dolor al apoyar el pie
- Nivel de rigidez (movilidad articular)
- Nivel de inflamación en la zona afectada
- Nivel de entumecimiento en piernas y pies
- Nivel de dificultad para mantener postura correcta
- Nivel de rigidez en el arco del pie
- Nivel de dificultad al caminar

- Nivel de dolor en la planta del pie
- Nivel de dolor en el talón
- Nivel de rigidez en tendón de Aquiles
- Nivel de rigidez en gastrocnemios
- Nivel de alivio al aplicar el masaje podálico

*Dimensión procedimental-rehabilitador:* etapa del tratamiento rehabilitador donde se aplica el masaje podálico a personas con FP.

- Nivel de ejecución ejercicios de fuerza
- Nivel de ejecución movilidad articular
- Nivel de ejecución fricción
- Nivel ejecución frotación
- Nivel de la ejecución amasamiento
- Nivel de la ejecución percusión
- Nivel de la ejecución estiramiento
- Nivel de la ejecución sacudimiento
- Nivel de la ejecución reflexología

Se aplicaron métodos teóricos como el análisis documental, sistematización y métodos empíricos como encuesta a personas con FP, Observación al tratamiento con el masaje podálico, Exploración física, Prueba diagnóstica de la FP (dolor y flexibilidad, Escala numérico verbal del dolor (ENVD) y escala verbal simple del dolor (EVSD).

*Métodos estadísticos:* se empleó la estadística descriptiva para el cálculo porcentual, en el procedimiento de los datos obtenidos en las indagaciones empíricas.

*Técnica de triangulación de tipo metodológica:* para procesar e integrar los resultados obtenidos del inventario de problemas y potencialidades.

**RESULTADOS**

Valoración de la encuesta a personas con FP:

Tabla 1. Regla de decisión	
<b>Criterios de decisión (indicadores 1 al 13)</b>	
Si los datos recogidos se encuentran más del 60 % en la suma de los normotipos SI y A VECES se valora:	Problema
Si los datos recogidos se encuentran en menos 59 % en la suma de los normotipos SI y A VECES se valora:	Satisfactorio
<b>Criterios de decisión (indicadores 14 al 17)</b>	
Cuando los datos recogidos se encuentran más del 60 % en la suma de los normotipos SI y A VECES se valora:	Satisfactorio
Si los datos recogidos se encuentran en menos 59 % en la suma de los normotipos SI y A VECES se valora:	Problema

**Tabla 2.** Valoración de los resultados de la encuesta

No.	Criterios Diagnóstico	Si	A veces	No
1	Siente dolor en reposo (1.1)	5(33,33 %)	7(46,67 %)	3(20 %)
2	Siente dolor a la palpación (1.2)	12(80,00 %)	3(20,00 %)	-
3	Siente dolor al apoyar los pies (1.3)	12(80,00 %)	3(20,00 %)	-
4	Muestra rigidez en el pie (1.4)	10(66,67 %)	3(20,00 %)	2(13,33 %)
5	Muestra inflamación en la zona afectada (1.5)	13(86,67 %)	2(13,33 %)	-
6	Siente entumecimiento en piernas y pies (1.6)	7(46,67 %)	7(46,67 %)	1(6,67 %)
7	Dificultad para mantener postura correcta (1.7)	-	10(66,67 %)	5(33,33 %)
8	Presenta rigidez en el arco del pie (1.8)	9(60,00 %)	5(33,33 %)	1(6,67 %)
9	Presenta dificultad al caminar (1.9)	10(66,67 %)	5(33,33 %)	-
10	Siente dolor plantar (1.10)	8(53,33 %)	7(46,67 %)	-
11	Siente dolor en el talón (1.11)	7(46,67 %)	8(53,33 %)	-
12	Presenta tensión en el tendón de Aquiles (1.12)	8(53,33 %)	6(40,00 %)	1(6,67 %)
13	Presenta rigidez en lo gastrocnemios (1.13)	8(53,33 %)	6(40,00 %)	1(6,67 %)
14	Siente alivio con el masaje podálico (1.14)	13(86,67 %)	2(13,33 %)	-

Los criterios más afectados son los relacionados con el dolor (1.1,1.2,1.3,1.10,1.11); la inflamación (1.5) y la rigidez (1.4,1.8,1.12,1.13). Los criterios relacionados con la dificultad para mantener el equilibrio una postura correcta y para caminar (1.7,1.9) esto es debido a la rigidez y el dolor. Sin embargo, la mayoría de las veces sienten alivio con el masaje (1.14).

**Table 3.** Observación participante al tratamiento con masaje podálico a personas con FP

No.	Criterios según observación	SO	SAV	NSO
1	Se realizan ejercicios de fuerza (2.1)	5(33,33 %)	-	10(66,67 %)
2	Se realizan ejercicios de movilidad articular (2.2)	5(33,33 %)	8(66,67 %)	2(13,33 %)
3	Se ejecuta Fricción Superficial (2.3)	5(33,33 %)	10(66,67 %)	-
4	Se ejecuta Frotación (2.4)	5(33,33 %)	10(66,67 %)	-
5	Se ejecuta Amasamiento (2.5)	5(33,33 %)	10(66,67 %)	-
6	Se ejecuta Percusión (2.6)	5(33,33 %)	-	10(66,67 %)
7	Se ejecutan Estiramientos (2.7)	5(33,33 %)	2(13,33 %)	8(53,33 %)
8	Se ejecuta Sacudimiento (2.8)	5(33,33 %)	2(13,33 %)	8(53,33 %)
9	Se realiza Reflexología (2.9)	3(20,00 %)	-	12(13,33 %)

**Tabla 4.** Observación participante al tratamiento con masaje podálico a personas con FP con porciento

Criterios de decisión	Clasificación
Cuando el dato recogido es menos del 60 % en el normotipo SO se valora:	Problema
Cuando el dato recogido se encuentre entre 61 % y 69 %. en el normotipo SO se valora:	En transformación
Cuando la máxima esperada del dato recogido se encuentre entre 70 %y 100 %. en el normotipo SO se valora:	Satisfactorio

De forma general se aplica el masaje podálico, pero se necesita una metodología para mejorar la aplicación de este tratamiento. Se necesita incrementar la aplicación de la reflexología podálico para mejorar el estado de salud de las personas que padecen FP. Se observa que las manipulaciones más utilizadas son los estiramientos, frotación y amasamiento, las menos y fue percusión.

Se realizan ejercicios de fuerza y movilidad articular, a los cuales se les deben incorporar otros ejercicios.

Posición Sentado	Movimiento	Valoración	Región anatómica implicada	Resultado positivo (malo)	Resultado negativo (bueno)
Con rodilla extendida	La flexión dorsal del tobillo (1.4,1.6,1.10,1.11, 1.12,1.13)	Rango de movimiento normal 10°. positivo con restricción y dolor	Tríceps sural	15	-
Con rodilla flexionada 90°	La flexión dorsal del tobillo (1.4,1.6,1.10,1.11, 1.12,1.13)	Rango de movimiento normal 10°. positiva restricción y dolor	Complejo (gastro-sóleo)	15	-

### Descripción de la maniobra

En decúbito supino con rodilla flexionada o extendida. En ambas, la exploración se realiza en las articulaciones del retropié, en una posición reducida, para bloquearlas y evitar errores de medición.

### Con rodilla extendida

Valoración de la flexión dorsal del tobillo y la implicación del tríceps sural, rango de movimiento normal de flexión dorsal 10°. Se repite con la rodilla flexionada a 90°, si presenta retracción o contractura, con la flexión de la rodilla permanece la limitación de la flexión dorsal, la retracción sería debida al músculo sóleo. En ambos casos, el test es considerado positivo ya que presentaría una restricción del complejo gastro-sóleo.

### Posición de la persona

Sentado con flexión de cadera a 90°. Se estabiliza el tobillo con la mano pasiva mientras, con la mano activa, agarre la falange proximal del primer dedo (Hallux), realizando flexión dorsal. Este movimiento produce flexión del primer metatarsiano y un aumento en el arco plantar, ocasionando tensión en la banda central de la fascia plantar. A continuación, palpamos a lo largo de la fascia. La prueba será positiva si reproduce el dolor.

*Positivo:* existe restricción del movimiento y dolor

*Negativo:* movimiento normal y sin dolor

A todas las personas que le aplicaron este diagnóstico se valoraron como positivo.

### Escala numérica verbal del dolor (ENVD)

Puntúa del (0 al 10) su grado de dolor, y se divide en cuatro grupos 0 sin dolor, (1 a 3) dolor leve, (4 a 6) dolor moderado, (7 a 10) dolor muy intenso.

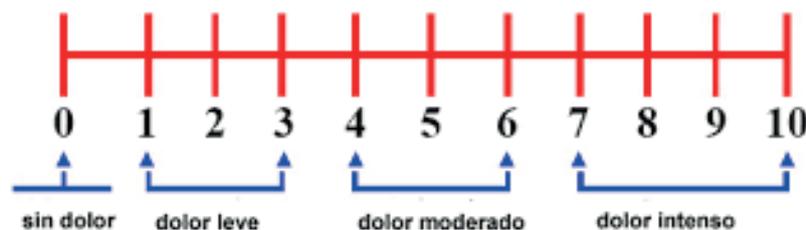


Figura 1. Escala numérica verbal del dolor (ENVD)

*Se valora el dolor como*

Sin dolor 0, dolor leve 2, dolor moderado 5 y dolor intenso 8.

### Exploración física dirigida a personas que se aplican tratamiento del masaje podálico con FP

Para conocer la existencia o no de alteraciones físicas, el análisis de los signos y síntomas de las personas producidos por la enfermedad.

Los resultados de la exploración física dirigida a personas con FP, con una distribución: antepié 1(6,67 %), mediopié 4(26,67 %), retropié 8(53,33 %), maléolos 2(13,33 %).

Se realizó más del 50 % de las alteraciones físicas se identificaron en la región del retropié, cuestión que coincide con referentes estudiados.

### Resultados de la triangulación metodológica

La triangulación metodológica permite agrupar y comparar la información recibida de distintas fuentes, técnicas e instrumentos, para identificar coincidencias y discrepancias en el fenómeno que se estudia.<sup>(9)</sup>

En la comparación de los resultados de los instrumentos aplicados se observa que los indicadores relacionados con dolor se valoran como problema, así como los relacionados con rigidez y movilidad articular, por tanto, la dimensión dos(diagnóstico) se valora como problema.

La región del retropié(calcáneo) es la más afectada. Se aprecian pocas manipulaciones de masaje podálico, ejercicios de fortalecimiento y movilidad articular, las personas con FP aceptan el masaje por lo que es necesario mejorar esta técnica, existen dificultades en algunos indicadores de la dimensión 2 procedimental rehabilitador, pero se valoran como en vía de transformación.

## DISCUSIÓN

La Podología trata patologías que se manifiestan con sintomatología dolorosas, estableciendo una relación complementaria en función de disminuir las molestias en los pies, siendo esencial para identificar alteraciones funcionales y estructurales. Para ello, se requiere una valoración exhaustiva y un examen individualizado que permitan optimizar la salud de las personas.<sup>(10)</sup>

Los trastornos musculoesqueléticos son enfermedades caracterizadas por una patología que pueden implicar lesiones de huesos, músculos, tendones, nervios, articulaciones o ligamentos, que trae como consecuencia afecciones muy dolorosas ocasionando situaciones crónicas a las funciones motora.<sup>(11)</sup> Las afecciones neuromusculoesqueléticas en los pies engloban el conjunto de alteraciones del aparato locomotor de origen patológico, que abarcan problemas en los pies como las dolencias.

Entre los tipos de masajes destacan: el terapéutico, que mejora la circulación, recupera la movilidad y reduce dolencias; los relajantes, que brindan confort y regulan la tensión; y los preventivos, que relajan áreas tensas y previenen lesiones.<sup>(12)</sup>

## CONCLUSIONES

Se realizó la parametrización del objeto de estudio para la aplicación del diagnóstico inicial relacionado con el tratamiento con masaje podálico dirigido a personas con FP. Se identificaron problemas y potencialidades que se consideraron para la elaboración del protocolo de actuación.

## AGRADECIMIENTOS

Dra.C. Tamara Rodríguez Morera, Dr.C. Rafael Rousseau Yera.

## REFERENCIAS

1. Servicios A. ¿Qué es la talalgia y cómo curarla en mayores? [Internet]. Aiudo Servicios. 2024 [citado 5 de mayo de 2025]. Disponible en: <http://servicios.aiudo.es/podologia/que-es-talalgia-tratamiento-diferencia-fascitis-plantar-ejercicios/>
2. Lagos M. FASCITIS PLANTAR: Información para pacientes y familiares. Hosp Clínico San Carlos [Internet]. noviembre de 2024 [citado 5 de mayo de 2025];(1):2. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/clinicossancarlos/sites/clinicossancarlos/files/inline-files/D30%20FASCITIS%20PLANTARV1%20NOV%202024.pdf>
3. Monara D, B. Parks C. McGraw Hill Medical. 2024 [citado 5 de mayo de 2025]. Fascitis plantar. Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?sectionid=286823098&bookid=3463>
4. bigpiespro. Fascitis Plantar y Masajes: Beneficios y Técnicas para Aliviar la Tensión [Internet]. Podología en Cali | Big Pies. 2024 [citado 23 de abril de 2025]. Disponible en: <https://big-pies.com/fascitis-plantar-y-masajes-beneficios-y-tecnicas-para-aliviar-la-tension/>
5. Musculoskeletal health [Internet]. 2021 [citado 5 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
6. Freire DCEEE. Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Parte I. Rev Conrado [Internet]. 8 de octubre de 2018 [citado 18 de abril de 2025];14(65):39-49. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/814>
7. Añorga Morales DrCJ, Valcárcel Izquierdo DrCN, Che Soler DrCJ. La parametrización en la investigación educativa. 45 Aniversario ISP “Enrique José Varona” [Internet]. diciembre de 2008 [citado 18 de abril de 2025];(47):25-32. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360635567005>
8. SOLIS SOLIS S. Modelo de evaluación del desempeño profesional del licenciado en higiene y epidemiología. 2017 [citado 6 de mayo de 2025]. Repositorio de Tesis en Ciencias Biomédicas y de la Salud de Cuba - Modelo

de evaluación del desempeño profesional del licenciado en higiene y epidemiología. Disponible en: <https://tesis.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=826>

9. Vera C, Villalón CM. La Triangulación entre Métodos Cuantitativos y Cualitativos en el Proceso de Investigación TRIANGULATION BETWEEN QUALITATIVE AND QUANTITATIVE METHODS IN THE RESEARCH PROCESS Artículo de Educación. En 2005 [citado 10 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/La-Triangulaci%C3%B3n-entre-M%C3%A9todos-Cuantitativos-y-en-Vera-Villa%C3%B3n/5cf49dc88c3c8b6ba4b19a7b25a2711f85cf1a22>

10. ClinicasOM. Relación entre fisioterapia y podología [Internet]. ClinicasOM. 2021 [citado 31 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://clnicasom.com/fisioterapia-y-podologia-2/>

11. Rivera Guillén MA, Sanmiguel Salazar MF, Serrano Gallardo LB, Nava Hernández MP, Moran Martínez J, Figuerola Chaparro LC, et al. Factores asociados a lesiones músculo-esqueléticas por carga en trabajadores hospitalarios de la ciudad de Torreón, Coahuila, México. Cienc Amp Trab [Internet]. agosto de 2015 [citado 30 de marzo de 2025];17(53):144-9. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-24492015000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-24492015000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

12. Runner's World [Internet]. 2023 [citado 6 de marzo de 2025]. El masaje de 2 minutos que te ayudará a aliviar el dolor de la fascitis plantar. Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a2001394/fascitis-plantar-remedios/>

#### **FINANCIACIÓN**

Ninguno.

#### **CONFLICTO DE INTERESES**

Ninguno.

#### **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

*Conceptualización:* Odalys Senado Pedroso.

*Investigación:* Odalys Senado Pedroso.

*Metodología:* Odalys Senado Pedroso.

*Validación:* Odalys Senado Pedroso.

*Visualización:* Odalys Senado Pedroso.

*Redacción - borrador original:* Odalys Senado Pedroso.

*Redacción - revisión y edición:* Odalys Senado Pedroso.