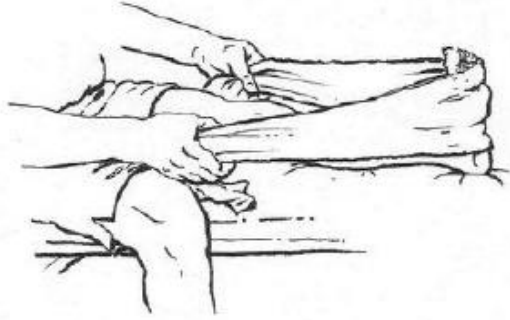


En la mañana antes de bajarse de la cama



Rodilla extendida  
Sostenido durante 30 segundos cada pie



Para más información visítanos a nuestra página

[www.drAlbertovieco.com](http://www.drAlbertovieco.com)

## EJERCICIOS PARA FASCITIS PLANTAR

Durante el día



Talones en el piso  
Sostenido durante 30 segundos cada pie  
5 VECES AL DÍA

En la noche



Extender el dedo gordo  
Masaje de atrás a adelante

📍 Calle 85 # 50 – 159 cons 413  
☎ (5)3776219  
📞 +57 3008150098  
✉ draviecocicp@gmail.com