¿Qué es el pie plano?

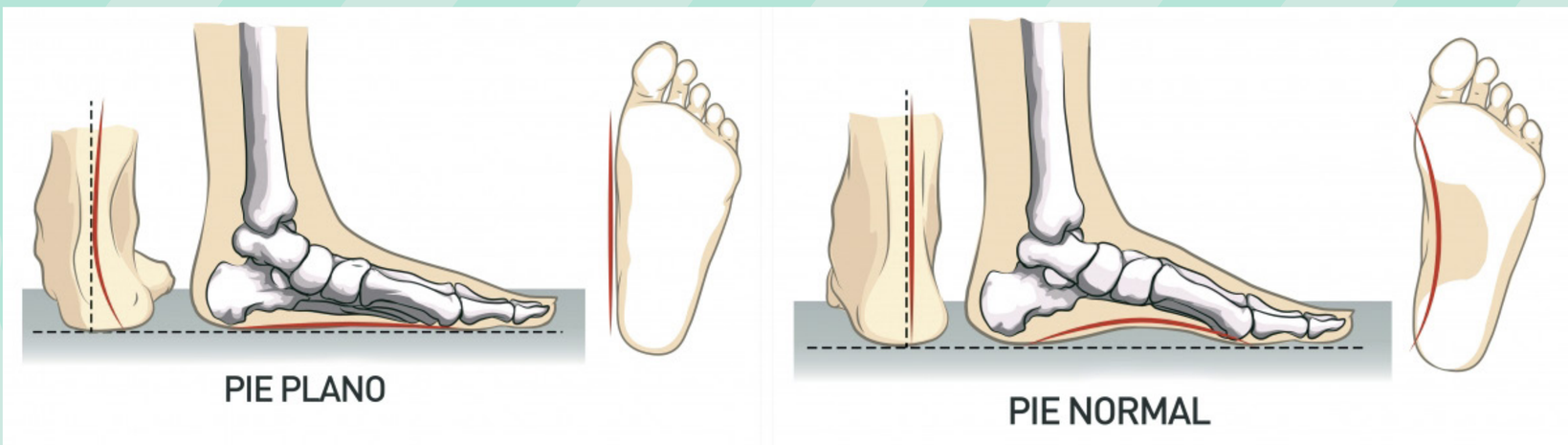
Elaboró: Rogelio Vega Ávalos

El pie plano es una afección común. Es normal en las o los bebés y en niñas o niños pequeños. Se tienen pies planos debido a que los tejidos que sostienen las articulaciones en el pie (llamadas tendones) están flojos. A medida que las niñas y los niños crecen, los tejidos se tensan y forman un arco, lo cual tiene lugar cuando la niña o niño tiene dos o tres años de edad. La mayoría de las personas tiene arcos normales cuando son adultas. Sin embargo, es posible que en algunas personas este arco nunca se forme.

¿Cómo detectar el pie plano?

El envejecimiento, las lesiones o una enfermedad pueden causar daño a los tendones y provocar que se desarrolle pie plano en una persona a quien ya se le han formado los arcos. Se puede tener en un solo pie.

En pocas ocasiones, los pies planos dolorosos en las niñas o niños pueden ser causados por una afección en la cual dos o más de los huesos en el pie crecen unidos o se fusionan. Esta afección se denomina coalición tarsiana.



Tratamiento

- ***Soportes para el arco*** (dispositivos ortopédicos), el médico puede sugerir soportes para el arco diseñados a la medida, que me moldea según el contorno del pie. Los soportes para el arco no curan el pie plano, pero a menudo reducen los síntomas
- ***Ejercicios de estiramiento.*** Algunas personas con pie plano también tienen el tendón de Aquiles acortado. Los ejercicios para estirar este tendón pueden ayudar
- ***Calzado con buen soporte.*** El calzado con un buen soporte estructural puede ser más cómodo que las sandalias o los zapatos con poco soporte
- ***Fisioterapia.*** En algunos corredores, el pie plano puede contribuir a las lesiones por sobrecarga. Un fisioterapeuta puede grabar un video para analizar cómo corres y ayudar a mejorar tu forma y técnica

¿Cómo se forma el arco longitudinal del pie?

El arco longitudinal del pie se desarrolla de forma progresiva los primeros años de vida, alcanzando su máxima altura hacia la adolescencia.

Durante los dos o tres primeros años de vida el pie de la niña o niño tiene una apariencia de pie plano. Esto viene condicionado por su gran elasticidad y por el cúmulo de tejido adiposo en la zona interna de la planta del pie.

A partir de los cinco años el arco ya es aparente y seguirá aumentando de forma progresiva. En general las chicas suelen tener el arco algo más pronunciado que los chicos.

Plantillas para pie plano

Utilización de plantillas ortopédicas personalizadas para sostener el arco longitudinal medial que brinda confort y estabilidad al caminar.

Si el tendón tibial posterior se encuentra bien, una serie de ejercicios de fortalecimiento puede tener éxito. En las etapas uno o dos esto puede ser combinado con una tobillera y plantillas ortopédicas.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
gob.mx/difnacional