Programa de casa para pacientes con pie plano durante contingencia por Covid-19

Lic. Selene Angélica Zúñiga Fuentes

Terapista profesional en Rehabilitación

Centro de Rehabilitación Integral Cuernavaca. Área de Terapia Física, 2020

¿Qué es el pie plano?

Es aquel pie cuyo arco se encuentra descendido y provoca que toda la superficie plantar o casi toda, se encuentra en contacto con el suelo.

Huella plantar

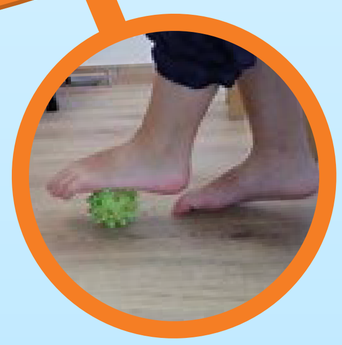
Pie con apoyo "fisiológico" | Pie plano grado I | Pie plano grado II | Pie plano grado III

Si tu hija e hijo tienen el pie plano puedes realizar los siguientes ejercicios en casa:

1 Colocar una toalla en el suelo, con sus pies descalzos pisar la toalla y con los dedos, que trate de arrugarla varias veces.

2 Colocar canicas en el suelo, con los dedos de los pies tiene que levantarlas, diez canicas por cada pie.

3 Colocar una pelota pequeña debajo de la planta del pie, rodarla hacia adelante y atrás.



4 Caminar con el borde externo del pie.

5 Caminar de puntitas.

6 Levantar lápices o colores del suelo.

7 Se recomienda el uso de plantillas.

8 Consultar siempre a un profesional de la salud.