

PIE PLANO INFANTIL

Dra. Letty Moreno Quiñónez
Fisiatra

El pie plano es la pérdida del arco del pie, es decir que el puente se aplana y en ocasiones se acompaña de deformidades del tobillo.

Es uno de los motivos más frecuentes de la consulta médica aunque rara vez causa dolor en los pies; a menudo los padres acuden angustiados por la ausencia de puente o arco del pie por el desgaste anormal o excesivo del zapato y por el trastorno en la forma de caminar que puede provocar esta deformidad.

TIPOS DE PIE PLANO

- El pie plano que es causado por alteraciones óseas, es decir por defecto de algún hueso.
- El pie plano causado por alteraciones de músculos y ligamentos, como es el pie plano flexible infantil que es el más común y por el que la mayoría de los niños son llevados a la consulta.
- El pie plano causado por alteraciones neuromusculares, es decir causado por alguna parálisis como la poliomielitis.

Hay muchos factores que predisponen a la formación de un pie plano como la obesidad, la creencia de que el niño debe andar con zapatos para que no se deforme el pie o el uso de tacón desde la infancia porque la moda lo impone.

Tenemos que saber diferenciar de un pie flexible y uno patológico; el flexible es un pie normal que solo se aplana al estar en posición de pie; el patológico es el que presenta vencimiento del puente o arco del pie tanto acostado como

estando de pie y que se acompaña de deformidad del tobillo.

Muchos niños pueden ser diagnosticados erróneamente de pié plano, sobre todo aquellos menores de 2 años, los cuales presentan una almohadilla de grasa a nivel del arco del pie, sin tener presente que con el tiempo esta almohadilla desaparece y que a partir de esta edad se va formando el arco del pie. La mayoría de estos niños han sido torturados con el uso de zapatos ortopédicos para "corregir la deformidad", cuando en realidad son dañinos para los pies de nuestros hijos ya que son zapatos rígidos y pesados, que no permiten la movilidad de los pies y que muchas veces son motivos de burla en la escuela.

El niño debe usar zapato sólo después de que aprenda a caminar y este debe ser un zapato suave, flexible, sin tacón, ventilado y liviano que permita poner los músculos en movimiento.

Está científicamente demostrado que los zapatos ortopédicos producen deformaciones y aumentan la incidencia del pie plano, por lo tanto los niños no deben ser sometidos a tratamientos con calzados rígidos ya que el pie plano de la infancia se corrige espontáneamente. Se sabe además que las plantillas equilibran el pie, mejoran el apoyo durante la marcha y que deben ser usadas sólo para aquellos casos que no mejoran durante el crecimiento y a partir de los 5 años.

Como conclusión podemos decir que la edad óptima para diagnosticar un pie plano es después de los cinco años, que los niños deben andar descalzos para favorecer la sensibilidad y potenciar la musculatura del pie.

Todos aquellos niños que presentan deformidad y que no hayan mejorado durante el crecimiento deben ser evaluados por un Médico Fisiatra para que este realice la valoración adecuada y así proceder con el tratamiento. El tratamiento de rehabilitación va encaminado a fortalecer los músculos del pie.

QUE DEBERÍAMOS SABER LOS PADRES ACERCA DEL PIE PLANO INFANTIL?

- Que el pie plano es frecuente en los niños.
- Que el arco plantar se desarrolla si el niño usa zapatos o va descalzo.
- Que los niños generalmente tienen el arco bajo porque tienen las articulaciones flexibles y por eso el arco se aplana cuando se ponen de pie.
- Que el calzado ideal para el niño es aquel zapato que es flexible y suave, que permita la máxima libertad para su desarrollo normal. Los zapatos de zuela rígida no son buenos para los pies porque limitan el movimiento.
- Que los zapatos ortopédicos no son necesarios, por el contrario, son dañinos. No permiten la flexibilidad del pie y que pueden producir deformidad y así potenciar la presencia del pie plano.
- Que el pie plano es una variedad del crecimiento, que ocurre en niños sanos y la mayoría no necesita tratamiento porque se resuelve espontáneamente.