



## Los Pies Planos (“Pes Planus”)

### ¿Qué son los pies planos?

Los pies planos son el aplanamiento de los arcos de los pies al estar de pie.

### ¿Cuál es la causa?

Los huesos y las articulaciones de los niños son flexibles, lo cual puede causar que sus pies se aplanen cuando se ponen de pie. A menudo, los bebés nacen con pies planos y esta condición puede continuar hasta la infancia temprana. También, los pies planos pueden ser hereditarios o darse en familias.

En la mayoría de los niños, los pies se ponen menos flexibles, el arco se desarrolla y el pie plano desaparece para la edad de los cinco a seis años, pero algunos niños continúan teniendo pies planos hasta la edad adulta.

### ¿Causan dolor los pies planos?

Generalmente, los pies planos no causan dolor y no interfieren con el caminar o la participación en deportes. En los niños pequeños, los pies planos no están asociados con el dolor en las rodillas, las caderas o espalda.

### ¿Cuáles son los dos tipos de pies planos?

#### 1. Pie plano flexible

- Un pie plano flexible es una variación de un pie normal.
- Los pies planos flexibles pueden ser normales en la mayoría de los bebés y los niños pequeños, ya que el arco no se ha desarrollado todavía.
- El arco es visible cuando el niño está sentado o en sus puntillas, pero el arco se colapsa cuando se pone de pie.
- Este tipo de pie pudiera encontrarse en varios miembros de la familia.

#### 2. Pie plano rígido

- Un pie plano rígido significa que no hay arco en el pie, incluso cuando el niño está de pie en puntillas.
- El movimiento del pie y el tobillo es tieso.
- Se pueden ordenar radiografías u otra imagen para determinar por qué su niño tiene un pie plano rígido.

### ¿Qué tratamientos hay para los pies planos dolorosos?

- La mayoría de los pies planos no son dolorosos y no requieren tratamiento.
- Para los pies planos dolorosos el tratamiento está enfocado en comodidad y flexibilidad.
  - Para los pies planos dolorosos se puede usar una plantilla o zapatos tenis con suela rígida y buen soporte del arco, pero no le cambiarán la apariencia del pie permanentemente.
  - A menudo se recomiendan las plantillas de gel y blandas que se venden sin receta.
  - Las plantillas de plástico duro tienden a causar molestia.
  - Se pudiera hacer una remisión a un ortesista para unas plantillas a la medida.
- Para los pies planos flexibles con los tendones de Aquiles apretados se le puede recomendar un programa de ejercicios de estiramiento.
- En la mayoría de los casos de pies planos no se recomienda una cirugía.