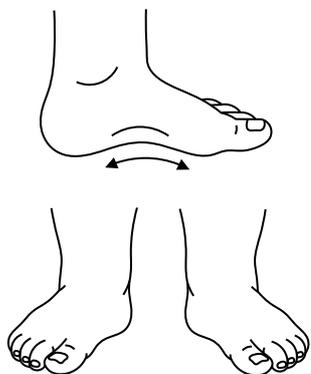
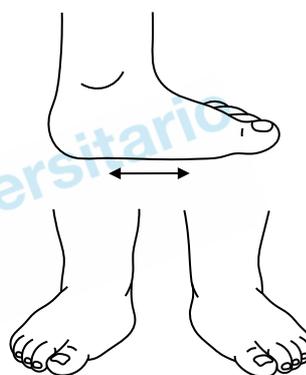


Pies planos flexibles en niños

HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

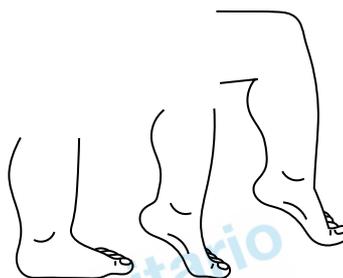


El pie tiene un arco en la zona interna (**Ver imagen de la izquierda**), sin embargo, los pies planos flexibles son muy frecuentes en los niños durante la infancia, y se manifiestan por la ausencia de arco medial al apoyar (**Ver imagen de la derecha**).



¿Qué son los pies planos flexibles?

Los pies planos flexibles son aquellos en los que el arco interno del pie se aplanar en apoyo y se forma cuando los pies están en descarga o cuando el niño se pone de puntillas (**Ver imagen de la derecha**). Es frecuente que otros miembros de la familia tengan pies planos.



Los niños pequeños aparentan tener poco arco en el borde interno del pie o pies planos porque tienen una **almohadilla grasa** que lo oculta. Además, los niños son muy flexibles, por lo que el arco plantar se aplanar cuando se ponen de pie.

¿Necesita tratamiento?

La mayoría de los niños con pies planos flexibles **NO** tienen dolor y **no** suelen requerir tratamiento. Los zapatos deben ser cómodos y ajustarse bien al pie del niño. Se ha demostrado que la utilización de plantillas **NO** favorece la formación del arco plantar. En ocasiones excepcionales se emplean plantillas en niños con dolor o que desgastan mucho el zapato.

La mayoría de los niños empiezan a desarrollar el arco plantar en apoyo a partir de los 5 años. Sin embargo, algunos niños permanecen con pies planos. La mayoría de adultos con pies planos **NO** tienen problemas a largo plazo ni dolor.



Se ha demostrado que los ejercicios específicos o las plantillas de soporte del arco plantar no tienen ningún efecto sobre el desarrollo del arco plantar.



CONSULTA AL MÉDICO SI SU HIJO...

- Solo tiene un pie plano.
- Le limita su actividad.
- Los pies son rígidos.
- Tiene dolor o cojera persistente.

Esta hoja informativa ha sido elaborada por el Servicio de Ortopedia Infantil del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, y la información contenida está destinada a ayudar, no a sustituir, la consulta con su médico. No está permitida la reproducción de las hojas informativas sin autorización. © 2021