

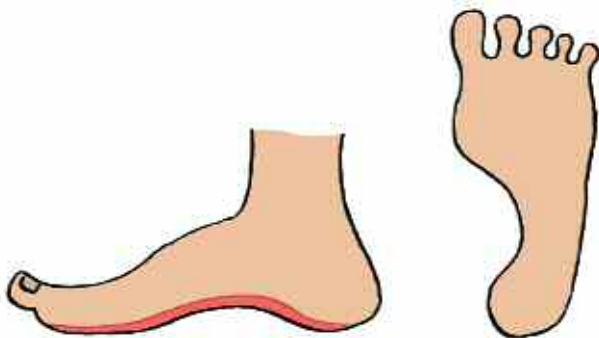
## 14.12. Pie plano

Consiste en la pérdida del arco que hay en la planta del pie. La mayor parte de la planta queda en contacto con el suelo. Es normal tener pies planos hasta los 4 años de edad o incluso más.

La mayoría de los pies planos se corrigen solos.

Hay dos clases de pie plano:

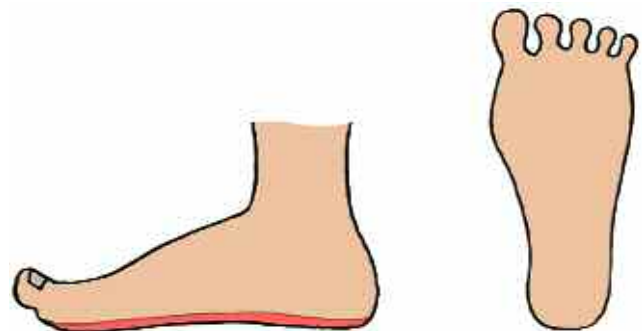
- **Flexible.** Es el más frecuente. No suele producir dolor y casi siempre aparece en los dos pies. Puede producir desgaste importante de los zapatos. No requiere tratamiento.
- **Rígido.** Es raro. Con frecuencia doloroso y se produce por mala colocación de los huesos del pie.



PIE NORMAL

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sufre dolor en pies o tobillos. En los niños con un pie plano rígido, se debe valorar la necesidad de otros tratamientos o incluso la cirugía.
- Si tiene dificultad para hacer ejercicio.



PIE PLANO

### ¿Qué puede hacer?

- **Haga vida normal.** No necesita limitar las actividades. Puede correr, saltar, hacer cualquier tipo de ejercicio o deporte. No empeoran los pies planos. Descanse si nota dolor.
- Haga **ejercicios con los pies:** subir y bajar escaleras, andar descalzo, caminar de puntillas, andar por terreno irregular (playa o césped) y subir cuestras. Fortalecen los músculos y los ligamentos y mejora la posición y el arco de los pies.
- Los **zapatos** deben ser amplios, flexibles, de tacón bajo, ligeros, ventilados y con buena adherencia al suelo. No es necesario que los zapatos sean ortopédicos. No contribuyen a mejorar el arco plantar.
- Le puede aliviar la colocación de una **plantilla ortopédica** en el interior de los zapatos.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://aepap.org/familia/piesplanos.htm>
- <http://familydoctor.org/e106.xml>
- <http://www.traumamazamora.org/ortoinfantil/pieplano/piescont.htm>