

14.12. Pie plano

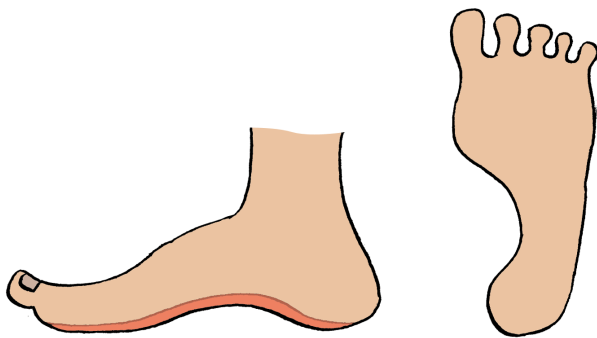
Consiste en la ausencia o pérdida del arco que hay en la planta del pie. La mayor parte de la planta queda en contacto con el suelo.

Es normal tener pies planos hasta los 4 años de edad o incluso más.

En los niños, 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.



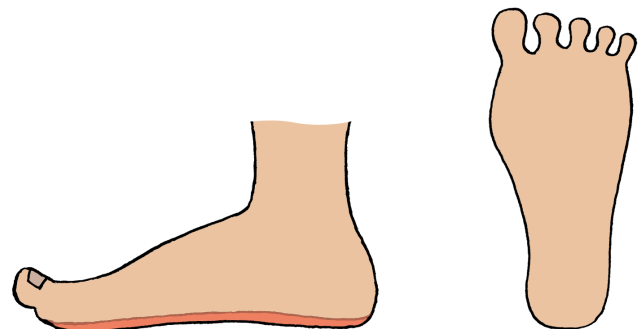
PIE NORMAL

¿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.
- Evite la obesidad y el sobrepeso.
- Haga **ejercicios con los pies:** subir y bajar escaleras, andar descalzo, caminar de puntillas, andar por terreno irregular (playa o césped) y subir cuevas o tratar de coger objetos con los dedos de los pies. 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 sean ortopédicos. No contribuyen a mejorar el arco plantar.
- Si está indicado, le puede aliviar la colocación de una **plantilla ortopédica** en el interior de los zapatos.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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 sufre caídas o tropiezos frecuentes por culpa de los pies.
- Si tiene dificultad para hacer ejercicio o hay algún movimiento que no puede realizar bien con el pie.



PIE PLANO

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001262.htm>
- <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/pie-plano-causas-sintomas-y-tratamiento-recomendado>