



Andar descalzo ayuda a fortalecer los músculos del pie y mejorar la estabilidad.

El pie plano flexible (sin arco)

El pie plano es uno de los motivos de consulta más habituales en ortopedia pediátrica, y hasta hace relativamente poco tiempo era tratado en muchos niños.

Hasta los tres años, más o menos, todos los pies parecen planos porque son muy flexibles y los niños tienen una capa de grasa que no permite apreciar el arco. A partir de esa edad ya empieza a aparecer el arco y hacia los cinco años suele estar completamente formado.

Sin embargo, un 25% de los niños no llegan a desarrollar el arco. Hoy a esta alteración se le llama pie plano flexible y se considera una variante de la normalidad. Además del arco hundido podemos observar otros trastornos en la alineación del pie: que el talón se desvía hacia fuera y el pie se apoya más en la parte interna.

Causa: El arco es una consecuencia del desarrollo y equilibrio de todas las estructuras del pie: los músculos del pie, los de la pierna y los ligamentos. Cuando las tensiones musculares no están bien repartidas, la bóveda plantar aparece hundida. El calzado puede estar implicado, porque en los países en desarrollo el pie plano flexible es más común entre los niños que usan calzado.

Pruebas: Si cuando el pequeño se pone de puntillas aparece el puente, y también aparece cuando, con el pie completamente apoyado en una superficie, el médico tira del dedo gordo hacia la pierna, tiene un pie plano flexible que no necesita tratamiento.

Tratamiento y evolución: Se recomienda caminar descalzo por la casa o por la playa para reforzar la musculatura. Estos trastornos en la alineación del pie desaparecen en la adolescencia sin tratamiento en el 75% de los casos.

En el resto, el pie plano no suele dar dolor ni otros problemas a la hora de caminar, hacer deporte, etc.

En equino



Hay niños que adoptan una postura en equino: andan de puntillas.

Causas: Cuando empiezan a caminar tienen los músculos de la pantorrilla más desarrollados que los de la parte anterior de la pierna, y les resulta cómodo andar de puntillas. Es frecuente hasta los tres años.

Tratamiento y evolución: Los ejercicios de estiramiento de la musculatura de la pantorrilla ayudan al niño a caminar mejor. Si pasados los cinco años sigue andando de puntillas, y el problema no se debe a un trastorno neurológico, el doctor suele recomendar fisioterapia y reeducar la forma de andar. Si el pequeño es incapaz de flexionar hacia arriba el tobillo, suele necesitar una pequeña cirugía para alargar el tendón.

Verónica Martínez ■
Asesor: Dr. César García Forriacho, especialista de la Unidad de Ortopedia Pediátrica del Hospital Vía de Mar de Barcelona