

¿Que es el pie plano?

El pie plano es una deformidad en la que se produce hundimiento o desaparición completa del arco longitudinal interno.

El pie plano flexible de la infancia es una condición generalmente benigna, que se produce por hiperelasticidad de las estructuras que sustentan el arco longitudinal interno y que se recupera de manera espontánea. La mayoría de los niños presenta un pie plano antes de los 3 o 4 años. Se considera que la bóveda plantar inicia su desarrollo a partir de los 4-6 años, debido a la pérdida de la grasa plantar, disminución de la laxitud ligamentosa, aumento de la potencia muscular. Generalmente no produce síntomas. Los zapatos ortopédicos y plantillas se indican en los casos severos.

El 10 % de la población peruana presenta problema de pie plano y lo desconoce, informó el podólogo ortopédico Genry Coronado Chirinos, del hospital Solidaridad Salud de Canevaro.

Tener pie plano, también conocido como pie plano, es una condición en la que uno o ambos pies tienen poco o ningún arco. Cuando estás de pie, las almohadillas de los pies presionan el suelo. Por lo general, no puede ver un arco en el pie, aunque a veces el arco aparece cuando lo levanta.

Todos los bebés tienen pies planos al nacer. Los arcos se forman típicamente a los 6 años. Aproximadamente dos de cada 10 niños todavía tienen pies planos cuando son adultos. Algunos adultos tienen arcos que colapsan. Esta condición, arcos caídos, es otro término para el pie plano.

Los pies planos no son un problema para la mayoría de las personas. Si los pies planos le causan dolor u otros problemas, los tratamientos pueden ayudar.

¿Cuáles son los tipos de pies planos?

Los pies planos pueden plantear problemas, ya sea que persistan después de la infancia o se desarrollen en la edad adulta. Los tipos de pie plano incluyen:

- **Flexible:** los pies planos flexibles son los más comunes. Puedes ver los arcos en los pies cuando no estás de pie. Los arcos desaparecen cuando pones peso en los pies. El pie plano flexible aparece durante la niñez o la adolescencia. Afecta a ambos pies y empeora gradualmente con la edad. Los tendones y ligamentos en los arcos de los pies pueden estirarse, desgarrarse e hincharse.
- **Rígido:** una persona con pies planos rígidos no tiene arcos cuando está de pie (poniendo peso en los pies) o sentada (sin peso en los pies). Esta afección a menudo se desarrolla durante la adolescencia y empeora con la edad. Es posible que le duelan los pies. Puede resultar difícil flexionar los pies hacia arriba o hacia abajo o moverlos de lado a lado. El pie plano puede afectar un pie o ambos.
- **Adquirido por un adulto (arco caído):** con un pie plano adquirido por un adulto (arco caído), el arco del pie cae o colapsa inesperadamente. El arco caído hace que el pie

gire hacia afuera y puede ser doloroso. El problema puede afectar solo un pie. La causa más común es la inflamación o un desgarro en el tendón de la pierna (tendón tibial posterior) que sostiene el arco.

- Astrágalo vertical: algunos bebés tienen un defecto congénito (discapacidad congénita) llamado astrágalo vertical que evita que se formen los arcos. El astrágalo del tobillo está en la posición incorrecta. La planta del pie se asemeja a la planta de una mecedora. El astrágalo vertical también se llama pie con fondo de balancín.

Síntomas

La mayoría de las personas no presentan signos o síntomas asociados con el pie plano. Pero algunas personas con pie plano experimentan dolor en el pie, especialmente en el área del talón o del arco. El dolor puede empeorar con la actividad. También puede ocurrir hinchazón a lo largo de la parte interna del tobillo.

¿Qué causa los pies planos?

Tener pies planos puede estar en sus genes. A medida que un niño crece, se forman arcos en los pies. Algunas personas tienen arcos altos, mientras que otras tienen arcos muy bajos o casi ausentes, lo que provoca pies planos.

Algunas personas desarrollan pies planos más adelante en la vida. La afección a veces es hereditaria. Y ciertos problemas aumentan el riesgo de tener pies planos, que incluyen:

- Lesiones del tendón de Aquiles .
- Huesos rotos .
- La parálisis cerebral .
- Diabetes .
- Síndrome de Down .
- La presión arterial alta .
- La obesidad .
- El embarazo .
- La artritis reumatoide .

Un pie plano es normal en bebés y niños pequeños, porque el arco del pie aún no se ha desarrollado. La mayoría de las personas se desarrollan a lo largo de la niñez, pero algunas personas nunca las desarrollan. Esta es una variación normal en el tipo de pie y las personas sin arcos pueden tener problemas o no.

Algunos niños tienen pie plano flexible, en el que el arco es visible cuando el niño está sentado o de puntillas, pero desaparece cuando el niño se pone de pie. La mayoría de los niños superan el pie plano flexible sin problemas.

Los arcos también pueden caer con el tiempo. Años de desgaste pueden debilitar el tendón que corre a lo largo del interior de su tobillo y ayuda a sostener su arco.

¿Cuáles son los síntomas del pie plano?

Muchas personas con pie plano no experimentan dolor ni otros problemas. Pero ciertos tipos de pie plano pueden ser dolorosos. Los síntomas pueden incluir:

- Calambres en las piernas .
- Dolor muscular (dolor o fatiga) en el pie o la pierna.
- Dolor en el arco, tobillo, talón o exterior del pie.
- Dolor al caminar o cambios en su forma de andar (cómo camina).
- Desplazamiento del dedo del pie (la parte delantera del pie y los dedos apuntan hacia afuera).

Factores de riesgo

Los factores que pueden aumentar su riesgo de tener pies planos incluyen:

- Obesidad
- Lesión en su pie o tobillo
- Artritis Reumatoide
- Envejecimiento
- Diabetes

¿Cómo se diagnostican los pies planos?

Su proveedor de atención médica puede hacer un diagnóstico evaluando los síntomas y evaluando cómo se ven sus arcos cuando está de pie, sentado y caminando. Es posible que le hagan radiografías para observar la estructura ósea.

¿Cómo se manejan o tratan los pies planos?

Muchas personas con pie plano no tienen problemas importantes ni necesitan tratamiento. Su proveedor de atención médica puede recomendarle tratamientos no quirúrgicos si experimenta dolor en el pie, rigidez u otros problemas. En raras ocasiones, las personas necesitan cirugía para reparar los pies planos rígidos o problemas con los huesos o los tendones.

Los tratamientos incluyen:

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) , reposo y hielo para aliviar la inflamación y el dolor.
- Fisioterapia para estirar y fortalecer tendones y músculos tensos, mejorando la flexibilidad y la movilidad.
- Dispositivos de apoyo como aparatos ortopédicos para los pies, aparatos ortopédicos para pies o piernas y zapatos hechos a medida.

¿Cómo puedo prevenir los pies planos?

A menudo, no hay nada que pueda hacer para prevenir los pies planos. Mantener un peso saludable puede aliviar el dolor de los pies planos.

¿Cuál es el pronóstico (perspectiva) para las personas que tienen pies planos?

La mayoría de las personas con pie plano alivian los síntomas con tratamientos no quirúrgicos. Algunas personas no necesitan ningún tratamiento. Los pies planos pueden aumentar su riesgo de tener ciertos problemas como:

- La artritis .
- Espuelas óseas .
- Juanetes o callos y callosidades .
- Dolor de espalda , cadera o rodilla .
- Férulas en la espinilla .

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17005-flat-feet>

<http://www.pieytobilloperu.com/index.php/servicios/cirugia-de-mediopie/27-pie-plano>