



los pies planos

al largo del desarrollo motor del niño se van a producir numerosos cambios físicos como respuesta a la adquisición de hitos importantes en el mismo (volteos, gateo, marcha libre...). En esta ocasión hemos querido centrarnos en sus pies, por los múltiples interrogantes que provocan sobre su normalidad o la posible aparición de lo que se ha llamado comúnmente pies planos

¿Qué es exactamente?

Un pie plano es el que por definición presenta una deformidad en valgo (cuando se apoya la parte interna del talón) asociado a un hundimiento de bóveda o arco plantar.

Existe una etapa en la vida del niño en la que el pie plano valgo se presenta de forma fisiológica o normal. Por tanto atenderemos sólo a aquellas situaciones en que persiste el apoyo en plano valgo, en que éste aparece más acentuado de lo normal y no llega a corregirse espontáneamente como debiera.

El pie plano valgo puede apreciarse en niños que se caen a menudo, que deforman exageradamente los zapatos, que caminan con los pies muy desviados, en

niños con tendencia a la obesidad y en aquellos que eligen como forma de juego, en el suelo, la sentada en W.

Cómo evoluciona normalmente el pie del niño

En el recién nacido nos encontramos con que sus pies apuntan hacia dentro. Ello es producto de una contractura fisiológica de los isquiotibiales internos de las piernas. A medida que el bebé experimenta el movimiento, van entrando en juego diferentes músculos del tronco, de las piernas y de los pies que se preparan para el momento decisivo, el de la carga, cuando el bebé empieza a ponerse de pie.

Así, por efecto de las cargas dinámicas y de la desaparición de la almohadilla grasa del pie, la medición del valgo en el talón del niño se va a ir modificando de la siguiente manera:

Recién nacido: entre 5 y 12° de valgo

1 año: alrededor de los 6°

3 años: alrededor de los 4°

5-7 años: entre 0 y 2° que es la normalidad y donde se igualan los valores normales del adulto

Junto con estas modificaciones también es importante la observación de las caderas y rodillas del niño.

Valoración del pie del niño

A la hora de determinar la existencia del pie plano en un niño, es necesario descartar las siguientes posibilidades: enfermedades neurológicas, retracción del tendón de Aquiles, sinostosis o fusión anormal de los huesos del retropie.

Seguidamente pasaremos a valorar el tronco para observar si posibles escoliosis o desviaciones de la columna pueden explicar el apoyo en valgo. Valoraremos las caderas por si la existencia de problemas en este nivel (displasia o luxación) puede ser la causa. Y evaluaremos la articulación de la rodilla por la

Si el niño se cae a menudo, deforma los zapatos, tiene sobrepeso o se sienta en forma de w, posiblemente tenga los pies planos

próxima relación que tiene con el pie y por cómo se van modificando las rodillas durante el desarrollo.

La apreciación se debe iniciar con el niño en pie, para observar si aparece arco plantar durante la marcha y medir la desviación del calcáneo en valgo. Seguidamente le pediremos al niño que se ponga de puntillas, o si es pequeño buscaremos una situación para que lo haga. Si en este momento aparece arco, cuando antes no aparecía, no estamos ante un caso de pie plano valgo. Otra maniobra para determinarlo será la de provocar la flexión dorsal del dedo gordo del pie. Si se formara arco, tampoco en este caso se trataría de pie plano valgo.

Si tras la valoración física seguimos con la duda, otras pruebas aplicables serían la huella plantar en el podoscopio y la realización de una radiografía en carga.

¿Cuándo es necesario un tratamiento?

Consideraremos dentro de la normalidad las desviaciones del talón durante los 3 o 4 primeros años del desarrollo, si la medición del valgo del calcáneo no excede de los valores normales.

Cuando los niños son de tono bajo o muy laxos, sus tendones y ligamentos pueden no ser suficientes para mantener el pie alineado. En estos casos tendremos que vigilar la medición del valgo del calcáneo para asegurarnos de que requiere o no tratamiento.

Generalmente una medida mayor a 11-12° es determinante para la colocación de unas ortesis que corrijan la excesiva desviación del pie. Independientemente de la edad del niño.

En el momento de la detección de un valgo exagerado del pie será el momento idóneo para actuar.

Tratamiento del pie plano

El tratamiento ortopédico va a consistir en la colocación de unas ortesis a medida que posicionen correctamente el pie. Dichas ortesis deberán acompañarse de un zapato de contrafuerte rígido.

El tratamiento complementario incluirá el trabajo de fisioterapia y la atención a la postura del niño. Desde la fisioterapia se busca la tonificación de la musculatura intrínseca del pie con fáciles ejercicios para realizar en casa, como es caminar por diferentes texturas, andar de puntillas, de talones, subir y bajar rampas, caminar sobre el borde externo del pie, coger cosas con los pies, arrugar un papel o una toalla con los pies, etc. Tratándose de un bebé se le favorecerá además el desarrollo motor por el hecho de que en actividades de arrastre o gateo la musculatura del pie también trabaja.

Además se recomendarán normas de higiene postural tales como la de evitar posturas de sentada en w para el juego ya que es ésta una situación donde los ligamentos de cadera, rodilla y pie se encuentran solicitados en exceso.

En resumen, podemos considerar que el pie plano laxo infantil es normal en una etapa del desarrollo motor siempre que no exceda de los límites de la normalidad que venimos comentando. Frente al diagnóstico de un pie plano valgo es primordial iniciar el tratamiento ortopédico y recibir las pautas de fisioterapia, en especial si el caso es el de un bebé en el que nos encontramos con mayores posibilidades de influir por tratarse de su primer año de vida, el año dorado que garantiza un mayor éxito para cualquier tratamiento.

Redacción: Celia López, Fisioterapeuta Bobath Aleka, Centro de Fisioterapia y Desarrollo del Niño. Tfn. 91 356 46 53 . www.centroaleka.com