

## ¿En qué consiste el pie plano?

### ¿Qué es un pie plano?

En el pie plano el arco de la planta del pie está más bajo de lo normal. Hay 2 tipos de pie plano: flexible y rígido. En la consulta de pediatría nos preguntan muchas veces por niños que tienen pie plano flexible. Lo que preocupa es la [deformidad](#). Es menos frecuente preguntar por el tipo de marcha o por el dolor.

### ¿Cómo se produce el desarrollo normal del pie?

El pie plano se considera normal entre el nacimiento y los 4 años.

Cuando nace el bebé su arco plantar longitudinal está bien formado. Pero parece un pie plano porque está relleno de una almohadilla de tejido graso.

Cuando el bebé gatea la parte de la punta del pie gira hacia dentro. Cuando empieza a andar el talón gira hacia fuera. El desarrollo completo de la planta del pie termina a los 4 años.

### ¿Cómo se puede saber si un niño tiene un pie plano?

Lo que tenemos que mirar para saber si un niño tiene el pie plano:

a. Poner al niño de pie y en posición firme. Nosotros nos ponemos a su espalda y le pedimos que se ponga de puntillas:

- El pie es normal si el talón gira hacia adentro y se ve como se forma un arco plantar.
- Tiene un pie plano si el talón gira hacia afuera.

b. Es un pie plano flexible si vemos que aparece el arco plantar cuando doblamos los dedos de los pies del niño sobre el dorso del pie.

c. Es un pie normal cuando las articulaciones del pie se mueven con libertad y la bóveda solo se aplana durante la carga.

### ¿Qué hacer si vemos que tiene pie plano antes de los 4 años?

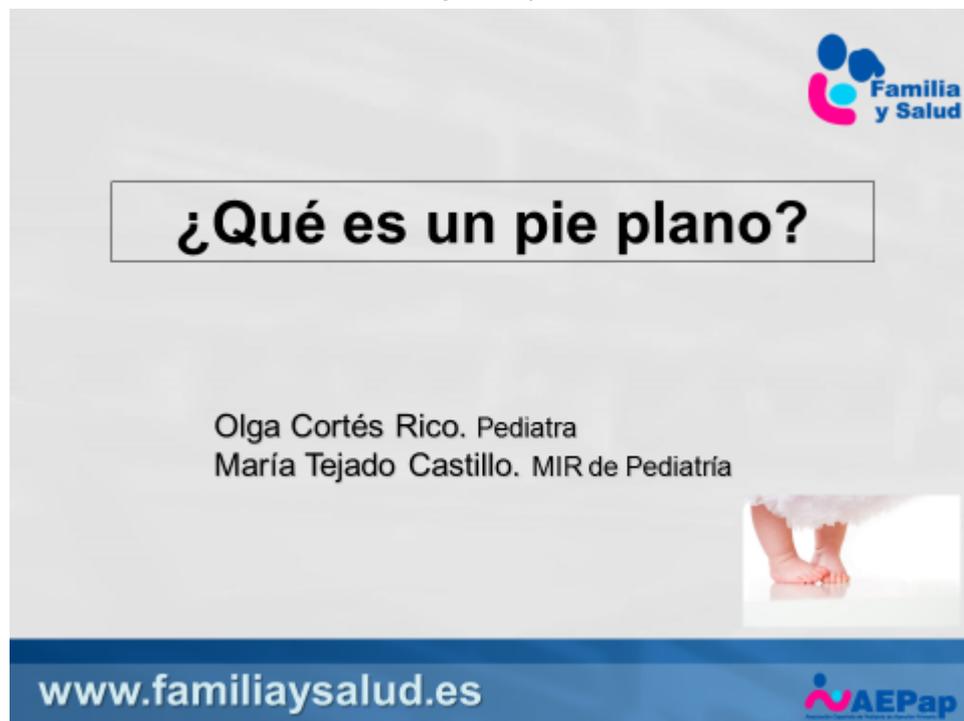
A veces el niño dice que se cansa. Esto pasa porque el peso cae sobre la parte interna del pie. Es frecuente esta pregunta en los niños menores de 4 años. Para evitar el cansancio puede que su médico le recete una plantilla que le levante el arco del pie.

El desarrollo del pie termina a los 4 años. No se deben usar plantillas duras antes de los 4 años.

### ¿Existen ejercicios para fortalecer el pie?

- [Andar de puntillas](#) y de talón. Coger objetos con los dedos del pie.
- Andar descalzo sobre suelo irregular: arena blanda, la playa.
- Usar unas buenas zapatillas de deporte.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**Fecha de publicación:** 5-02-2012

*Última fecha de actualización:* 26-02-2017

**Autor/es:**

- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [María Tejado Castillo](#). MIR de Pediatría. Hospital "Ramón y Cajal". Madrid
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Actualmente jubilado

