

Patient Education



ARNOLD PALMER HOSPITAL
For Children
Supported by Arnold Palmer Medical Center Foundation

Orthopedic Center
at Arnold Palmer Hospital
83 W. Columbia St. Orlando, FL 32806
321-841-3040 f:321-841-3049

Pies planos (Pes Planus)

Los pies planos (la falta de un arco cuando está de pie) son comunes en todos los grupos de edad. Muchos niños y 10% de los adultos tienen los pies planos flexibles. Esto también se llama pie plano o arcos "bajos".

Estos niños se parecen a sus tobillos en rollo y esto pone el peso en la parte interna del pie ..

Hay dos tipos de pies planos, flexibles y rígidos. Si el arco está presente al estar de pie "de puntillas" se llama el pie plano flexible. Los pies planos flexibles rara vez produce síntomas o requiere tratamiento. Si un arco no está presente al estar de pie "de puntillas", el pie plano puede ser "rígido". Los pies planos rígidos son más propensos a requerir una nueva evaluación y posible tratamiento.

Su médico puede determinar mediante el examen de su hijo si los pies planos son flexibles o rígidos. Párese detrás de su hijo y hacer que se pare sobre sus pies. Si su talón "se enrosca en el" y luego el pie es flexible. Si no es así, entonces se considera rígida. Pie plano rígido son raros antes de la edad de 10 años. Su médico puede optar por obtener radiografías. Las radiografías de los pies planos suelen ser normales, pero puede mostrar algunos signos de una conexión anormal entre los huesos cuando el pie plano es "rígido".



Flexible flat feet roll inward with normal standing. This is called pronation. The arch is restored when the child stands on tiptoes.

Tratamiento

Generalmente no hay ningún tratamiento necesario. Sin embargo, un niño con unos pies planos dolorosos flexibles se pueden beneficiar de soportes para el arco suave. Estos sólo proporcionan comodidad y no "crear" un arco. Zapatos correctivos y refuerzos también no "crear" un arco.

Patient Education



ARNOLD PALMER HOSPITAL
For Children
Supported by Arnold Palmer Medical Center Foundation

Orthopedic Center
at Arnold Palmer Hospital
83 W. Columbia St. Orlando, FL 32806
321-841-3040 f:321-841-3049

Datos sobre los pies planos flexibles

- Los planos de los pies flexibles son una condición común, por lo general sin dolor que a menudo es normal.
- Los zapatos correctivos o insertos no "crear" un arco. Estudios de rayos X han demostrado que las plantillas va a cambiar la forma del pie, mientras que la inserción es pulg Sin embargo, tan pronto como se quita el inserto, el pie va a la derecha de nuevo a ser "plano".
- La mayoría de los niños con pies planos encuentran realmente los insertos incómodo y con frecuencia no quieren usarlos.
- Los planos de los pies flexibles no va a interferir con la capacidad del niño para aprender a caminar o hacer deporte.
- En algunas culturas, "zapatos ortopédicos" se han vendido para esta condición. Éstos son a menudo extremadamente caro (\$ 200 cada uno!) Y nunca han sido científicamente demostrado que ayuda.
- Los vendedores de zapatos puede decirle zapatos caros ayudará a su hijo a caminar mejor. Esto no es cierto. Los zapatos regulares y de bajo costo pueden ser usadas.
- Para los pies planos que tienen algunos de los síntomas, la mejor ortesis tiende a ser un suave over-the-counter pequeña elevación del talón, que puede ayudar a aliviar algo de la presión en la parte interna del pie
- Para los niños mayores (generalmente adolescentes), algunas zapatillas deportivas que se realizan para "pronadores" tienden a encajar los pies planos un poco mejor y puede ser más cómodo para los corredores o el entrenamiento atlético.

¿Sabías que?

Un estudio de tres años de los niños con pies planos flexibles en comparación los niños que no fueron tratados con los niños que fueron tratados con zapatos, soportes para el arco y ortesis. No hubo diferencia en la forma del arco después de 3 años si los niños fueron tratados o no. Por lo tanto, no se recomienda el tratamiento para los pies planos. La mayoría de los pies planos de los niños desarrollarán un arco alrededor de la edad de 6-10 años con o sin apoyo.

La mejor recomendación para los zapatos de los niños es que deben adaptarse de manera adecuada y permitir la flexibilidad de movimiento. Los estudios de la India han demostrado que los niños que fueron descalzos sobre todo durante la infancia tenían los pies para adultos más normales. Los niños que llevaban sandalias fueron los siguientes, mientras que los niños que usaban zapatos cerrados duros tenían los pies de los más débiles y peores. Por lo tanto, se recomienda un calzado suave y flexible para el uso diario para proteger los pies y permitir un adecuado crecimiento y fortalecimiento de los músculos del pie.

Desprevenido adultos se desgastan los zapatos más rápido que los adultos con pies de promedio, pero los servicios militares han determinado que los hombres con los pies planos no tienen más problemas que los hombres con los pies de promedio. Los EE.UU. la Academia Militar determinó que la única cosa relacionada con el aumento de problemas en los pies era la falta de acondicionamiento antes de comenzar el entrenamiento básico. Además, hay muchos excelentes atletas que tienen los pies planos debido a la flexibilidad requerida para la mayoría de los deportes parece ser más común en personas con pie plano. Un estudio de atletas de élite encontraron los atletas más desprevenido que el promedio para la población general