

“Necesita plantillas porque tiene los pies planos o se quedarán así”

### MITO O REALIDAD:

- "Necesita plantillas porque tiene los pies planos desde los 2 años o se quedarán así"

### Se suele pensar que...

Los niños con los pies planos necesitan plantillas para corregirlos. Desde los 2 años de edad.

¿Esto es así?



#### Hoy sabemos que...

En el **pie plano**, el arco de la planta del pie está más bajo de lo habitual. Se considera normal desde el nacimiento hasta los 4 años o más. La mayoría se corrigen solos. Y el arco plantar sigue formándose hasta los 9-10 años.

Hay 2 tipos de pie plano. El **flexible**, que es el más común. No suele producir dolor y casi siempre aparece en los 2 pies.

El pie plano **rígido** es raro. Con frecuencia es doloroso.

Para saber si el niño tiene el pie plano el pediatra lo explorará en las revisiones de salud.

El desarrollo del pie termina entre los 4 y los 10 años. Por este motivo no deben usarse plantillas duras antes de los 4 años.

Se pueden realizar ejercicios para fortalecer el pie. Andar **de puntillas** y de talón. Coger cosas con los dedos del pie.

Andar descalzo sobre suelo irregular: arena blanda, la playa. Usar unas **buenas zapatillas** de deporte.

**Fecha de publicación:** 14-02-2020

**Autor/es:**

- [Alba Torres Cardús](#). Pediatra.. Centre Atenció Pediàtrica Integral Barcelona Esquerra. Barcelona.
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.



