

Pie Plano Flexible



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

¿Qué es el pie plano?

El pie plano es a menudo una afección compleja, con síntomas diversos y grados variables de deformidad e incapacidad.

Existen varios tipos de pie plano con una característica en común: la caída (pérdida) parcial o total del arco.

Otras características comunes a la mayoría de los tipos de pie plano son:

- “Desplazamiento del dedo gordo” donde los dedos y la parte delantera del pie están desviados hacia afuera
- El talón se desvía hacia afuera y el tobillo parece inclinarse hacia adentro
- El tendón de Aquiles está tenso, por lo que el talón se despega del suelo antes de lo normal cuando se camina y puede empeorar el problema.
- En algunas personas con pie plano pueden aparecer juanetes y dedos en martillo.



Pie plano flexible

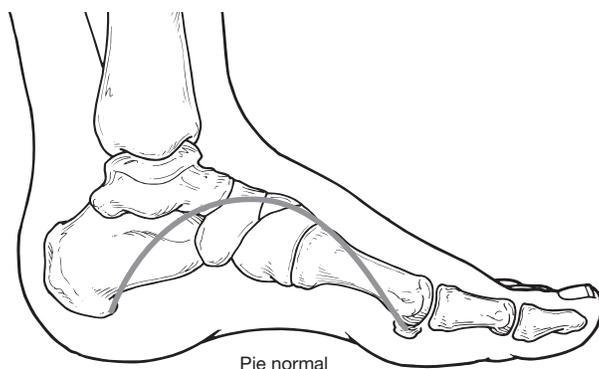
El pie plano flexible es uno de los tipos más comunes de pie plano. Comienza generalmente en la niñez o en la adolescencia y continúa en la vida adulta. Aparece por lo general en ambos pies y su gravedad aumenta con el transcurso de los años. A medida que la deformidad empeora, los tejidos blandos (tendones y ligamentos) del arco pueden estirarse o desgarrarse e inflamarse.

El término “flexible” significa que cuando la persona está parada y el pie está apoyado en el suelo y sostiene el peso, el pie es plano, y cuando la persona no está de pie, el arco vuelve a formarse.

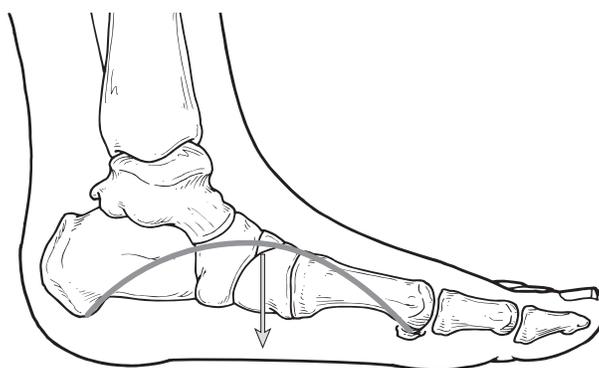
Síntomas

Los síntomas que pueden manifestarse en algunas personas con pie plano flexible incluyen:

- Dolor en el talón, arco, tobillo o en la parte externa del pie
- Tobillo “hacia adentro” (sobre pronación)
- Dolor en la tibia (inflamación del músculo o del tendón)
- Debilidad general/fatiga en el pie o la pierna
- Dolor en la espalda baja, cadera o rodilla



Pie normal



Pie plano

Diagnóstico

Para el diagnóstico del pie plano, el médico especialista en pie y tobillo examina el pie y observa su forma cuando la persona se pone de pie y cuando se sienta. Generalmente se realizan rayos X para determinar la gravedad de la afección. Si a usted se le diagnostica pie plano flexible pero no presenta ningún síntoma, su médico le explicará lo que puede ocurrir en el futuro.

Pie Plano Flexible *continúo*

American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Tratamiento no quirúrgico

Si usted presenta síntomas de pie plano flexible, el médico puede recomendarle varias opciones para su tratamiento que incluyen:

- **Modificación de actividades.** Reducir actividades que le provoquen dolor y evitar caminatas y largos periodos de pie, para que sus arcos descansen.
- **Reducir su peso.** Si tiene sobrepeso, trate de reducirlo. Demasiado peso en los arcos puede agravar los síntomas.
- **Dispositivos ortopédicos.** Su médico especialista en pie y tobillo puede indicarle el uso de dispositivos ortopédicos adaptados para que su calzado le ofrezca más apoyo a los arcos.
- **Inmovilización.** En algunos casos puede ser necesario emplear un yeso para caminar o evitar completamente apoyar peso sobre el pie.
- **Medicación.** Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID), tales como el ibuprofeno, ayudan a reducir el dolor y la inflamación.

- **Terapia física.** Puede emplearse la terapia con ultrasonido u otras terapias físicas para proporcionar un alivio temporal.

- **Modificaciones del calzado.** Es importante que la persona con pie plano use un calzado que brinde apoyo a los arcos.

¿Cuándo se necesita la cirugía?

Puede evaluarse la necesidad de realizar una cirugía en algunos pacientes cuyo dolor no se ha aliviado con otros tratamientos. Existe una variedad de técnicas quirúrgicas para corregir el pie plano. Su caso puede hacer necesaria la aplicación de un procedimiento o de una combinación de ellos para aliviar los síntomas y mejorar la función de pie.

Al seleccionar el procedimiento o la combinación de procedimientos para su caso particular, el médico de pie y tobillo tomará en consideración el alcance de su deformidad según los resultados de los rayos X, su edad, su nivel de actividad y otros factores. La longitud del periodo de recuperación podrá variar, dependiendo del procedimiento o procedimientos realizados. ■



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparado por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el proposito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org