

HERMAN ZARATE, DPM

7610 Carroll Ave Suite 350
Takoma Park, MD 20912

6510 Kenilworth Ave Suite 2100
Riverdale, MD 20737

13900 Baltimore Ave
Laurel, MD 20707

TEL. 301-927-9005

FAX 301-927-1313

Pie Plano Flexible

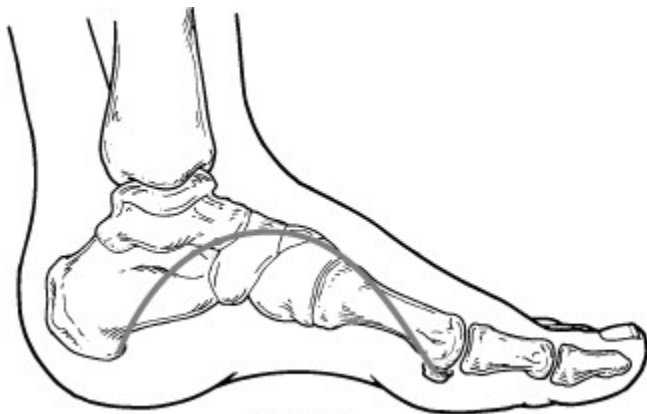
[¿Qué es el Pie Plano?](#)

[Pie Plano Flexible](#)

[Diagnóstico de Pie Plano Flexible](#)

[Opciones Para el Tratamiento](#)

[Cirugía de Pie Plano](#)



Pie normal

talón se despegar del suelo antes de lo normal cuando se camina y puede actuar como una fuerza deformante.

- En algunas personas con pie plano pueden aparecer juanetes y dedos en martillo.

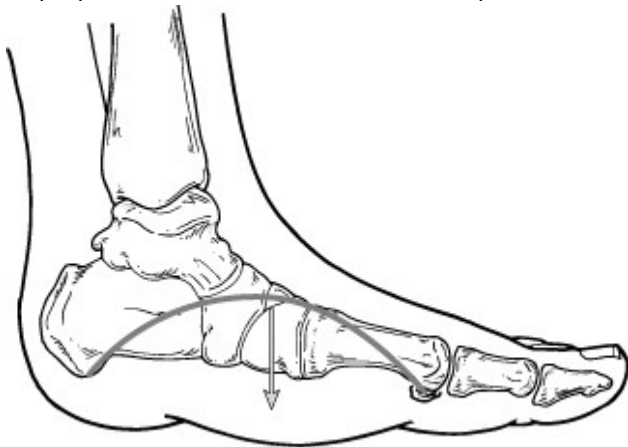
¿Qué es el Pie Plano?

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

- 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 es corto por lo que el

Algunas veces, problemas de salud como la artritis reumatoide o la diabetes pueden aumentar el riesgo de padecer de pie plano. Además, los adultos con sobrepeso tienen a menudo pie plano.



Pie plano

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. En las primeras etapas del pie plano flexible, la artritis no impide el movimiento del arco ni del pie, pero en etapas más avanzadas la artritis puede llegar a provocar rigidez en ambos.

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
- Dolor en la tibia
- Debilidad general/fatiga en el pie o la pierna

Diagnóstico de Pie Plano Flexible

Para el diagnóstico del pie plano, el cirujano podiátrico especializado en pies y tobillos examina el pie y observa su forma cuando la persona se halla de pie y cuando se halla sentada. 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 cirujano podiátrico le explicará lo que puede ocurrir en el futuro.

Opciones para el Tratamiento

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

- **Cambios en sus actividades.** Reducir actividades que le provoquen dolor y evitar caminatas y largos períodos de pie, para que sus arcos descansen.
- **Reducir su peso.** Si tiene sobrepeso, intente disminuirlo. Demasiado peso en los arcos puede agravar los síntomas.
- **Artículos ortopédicos.** Su cirujano podiátrico puede suministrarle artículos ortopédicos adaptados para que su calzado le ofrezca más apoyo a sus arcos.
- **Inmovilización.** En algunos casos puede ser necesario emplear un yeso para caminar o evitar completamente apoyar peso sobre el pie.
- **Medicación.** Los fármacos antiinflamatorios no-esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno ayudan a reducir el dolor y la inflamación.
- **Fisioterapia.** Puede emplearse la terapia con ultrasonido u otras terapias físicas para suministrar un alivio provisorio.
- **Cambios en el calzado.** Es importante que la persona con pie plano use un calzado que brinde apoyo a los arcos.
- **Cirugía.** Puede evaluarse la necesidad de realizar una cirugía en algunos pacientes cuyo dolor no se ve aliviado con otros tratamientos.

Cirugía de Pie Plano

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 procedimientos. Todas las técnicas quirúrgicas se dirigen a aliviar los síntomas y a mejorar la función del pie. Entre esos procedimientos se encuentran las transferencias de tendón y estiramiento de los tendones, la realineamiento de uno o más huesos, la fusión de las articulaciones y la inserción de implantes.

Para elegir el procedimiento o la combinación de procedimientos el cirujano podiátrico tomará en cuenta la magnitud de su deformación sobre la base de los resultados de los rayos X, su edad, su nivel de actividad y otros factores. La duración del período de recuperación puede variar según el procedimiento o procedimientos aplicados.