

# 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

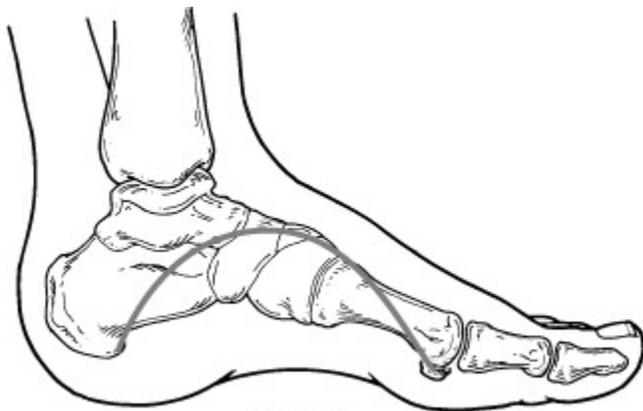
[¿Qué es el Pie Plano?](#)

[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.

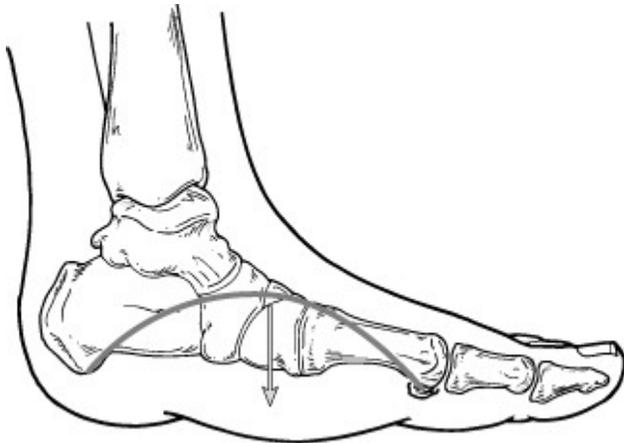
### ¿Qué es el Pie Plano?

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.