

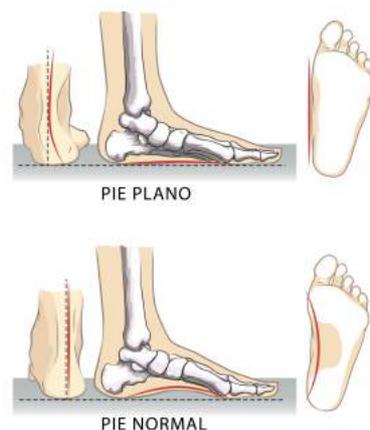


**Orthopediatria**  
ORTOPEDIA PEDIÁTRICA AVANZADA

# Ejercicios para pie plano infantil

El pie plano infantil se caracteriza por una disminución/ aplanamiento del arco plantar acompañado de una torsión del talón hacia dentro ("en valgo"), cuando el niño se pone de pie.

Esta alteración en la estructura del pie es frecuente e incluso normal en determinadas circunstancias y épocas de la infancia, además, en la mayoría de los casos el niño no presenta dolor y en algunos casos se corrige por sí sola a medida que el niño crece.



## Ejercicios para fortalecer la musculatura del pie

Todos estos ejercicios no van a tratar el pie plano, pero sí conseguir una musculatura fuerte que evite tener molestias. Se deben ir aumentando progresivamente de repeticiones, para evitar dolor. Debe seguir las indicaciones de su médico.

### 1. Arrugar una toalla con los dedos

Colocar una toalla en el suelo y usando los dedos de los pies, arrugarla. Una vez arrugada, extender de nuevo la toalla y repetir el ejercicio unas 10-15 veces.



### 2. Masaje con pelota

Colocar una pelota de dureza media (pelota de tenis) en el suelo. Igual que con el ejercicio anterior, hacemos presión y rodamos la pelota de adelante hacia atrás con los dedos extendidos durante 10-15 repeticiones.



### 3. Ejercicio de puntillas

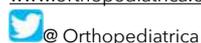
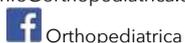
En bipedestación, ponerse de puntillas y mantener esta posición 5 segundos.

-Repetir 10 veces.



Avda. de Jerez, 46 Edf. Expolocal 41014 Sevilla Tfno. Cita Previa > 954610022

info@orthopediatria.es - [www.orthopediatria.es](http://www.orthopediatria.es)



#### 4. Ejercicio caminar/andar de puntillas

- Caminar de puntillas una distancia de unos 10 metros.
- Repetir 5 veces.

#### 5. Ejercicio caminar/andar de talones

- Caminar con los talones una distancia de unos 10 metros.
- Repetir 5 veces.



#### 6. Ejercicio caminar con los bordes externos

- Caminar con los bordes externos de los pies una distancia de unos 10 metros.
- Repetir 5 veces.



#### 7. Ejercicio de la pata coja

- Saltar a la pata coja durante 10 segundos con cada pie.
- Repetir 5 veces.

