

EJERCICIOS PARA EL PIE PLANO INFANTIL

Uno de los motivos de consulta más frecuentes en Traumatología Infantil es el pie plano. Los padres se preocupan mucho por esta condición que en las primeras etapas de la infancia es extremadamente frecuente: en niños de 2-16 años la prevalencia estimada es del 50-70%. Hay varios tipos de pie plano y el más frecuente es el pie plano valgo flexible, una condición en muchos casos transitoria y benigna que resuelve espontáneamente con el crecimiento del niño. De todas formas se precisa valoración por parte de un Traumatólogo Infantil para definir el tipo de pie plano y descartar patologías graves que puedan causarlo, además de definir el tratamiento más adecuado.

En este artículo nos centraremos en el Pie Plano Valgo Flexible y en la posibilidad de mejorar su evolución hacia la resolución con unos simples ejercicios que se pueden hacer en casa. El objetivo de estos ejercicios es reforzar la musculatura del pie. En el video podrá verlos de forma muy directa y aquí los describiremos de forma más detallada.

1. Ponerse de puntillas



Lo ideal es que el niño realice este ejercicio sin apoyarse a ninguna superficie y que levante el pie lo más alto posible. De esta forma el músculo que más trabajará será el tibial posterior, y no los gemelos y el soleo. Está claro que en caso de niños pequeños realizar este ejercicio sin una pared de apoyo podrá resultar complicado al principio.

Se le indicará al niño de ponerse de puntillas y de aguantar así 2-3 segundos, para luego bajar despacio. Lo ideal es realizar 2 tandas de 10 repeticiones.

2. Caminar de puntillas



Se le indicará al niño de caminar de puntillas. La distancia aconsejada es alrededor de 10 metros.

3. Ponerse de talones



Se le indicará al niño que se apoye con las manos a una pared y se ponga de talones. Tendrá que quedarse en esta posición 2-3 segundos y luego bajar despacio. Lo ideal es realizar 2 tandas de 10 repeticiones.

4. Caminar de talones



Se le indicará al niño de caminar de talones. La distancia aconsejada es alrededor de 10 metros.

5. Saltar a la pata coja



Se le pedirá al niño de saltar a la pata coja. Si consigue quedarse parado, además de fortalecer la musculatura, se puede trabajar el equilibrio y la propiocepción pidiéndole que se quede 10 segundos en cada pie y realizando 5 repeticiones por pie.

6. Recoger objetos con los pies



Se colocarán en el suelo pequeños objetos, como lápices o pelotitas. Se le indicará al niño que los recoja con los dedos de los pies y los coloque dentro de un recipiente. Lo recomendable es realizar el ejercicio 10 veces con cada pie.

7. Caminar con los bordes externos del pie



Se le indicará al niño de caminar apoyándose sólo en los bordes externos de los pies. La distancia aconsejada es alrededor de 10 metros.

8. Arrugar una toalla con los dedos de los pies



Se colocará una toalla en el piso y se indicará al niño de arrugarla con los dedos de los pies. Se recomienda repetir esta acción 10 veces con cada pie.

9. Caminar descalzos

Siempre que se pueda se recomienda dejar que los niños caminen descalzos: cuando juegan en casa, en la playa y en las rocas. Las superficies irregulares como las de las rocas estimularán la musculatura del pie además del equilibrio y la propiocepción.



