



# PODOLOGÍA INFANTIL

UNA VISITA DESDE PEQUEÑOS PUEDE  
SER FUNDAMENTAL PARA EVITAR  
FUTUROS PROBLEMAS



Siempre es aconsejable vigilar el desarrollo y el cuidado de los pies de nuestros hijos en pleno crecimiento.

Con este artículo queremos dar una información mas completa sobre este importante argumento. Hablaremos de cuáles son las etapas por las que pasa el pie y cuál es la correcta evolución de las extremidades inferiores durante el crecimiento.

Resulta importante distinguir en cada momento entre lo que es normal y lo que responde a síntomas que dejan ver, al ojo experto, posibles problemas futuros.



### **LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN**

Consideramos fundamental en los niños una visita preventiva para valorar el desarrollo correcto. La mejor edad para realizarla es una vez que el patrón de marcha se ha instaurado, es a decir entre los 4 y 5 años.

Es importante **que los problemas se corrijan lo antes posible** para evitar que el cuerpo, compensando a eventuales problemas, cause desequilibrios en otras partes del cuerpo como rodillas, cadera o columna (pensemos en pies planos, desviaciones, apoyos inadecuados...).

### **LA EVOLUCIÓN DEL PIE EN LOS NIÑOS**

The Footbed Company les muestra una pequeña guía para que conozcan la evolución de los pies de sus hijos durante estos primeros años tan importantes:

#### **- Primer año**

A lo largo del primer año de vida el pie es cartilaginoso, vulnerable a cualquier agresión externa. Debemos vigilar constantemente el estado de los pies. Cuando el niño comienza a dar los primeros **pasos es importante evitar su sobrepeso y afianzar sus pies con un calzado correcto**, que controle la posición del talón con un contrafuerte seguro, y que no oprima en exceso sus dedos con una suela flexible.



- **Entre uno y tres años**

Entre uno y tres años el niño busca su propia verticalidad y adopta multitud de posturas y apoyos con el pie, por lo que no es frecuente hallar un origen patológico en su forma de colocar los pies. **El hecho de que los ponga hacia dentro o hacia fuera no deja de ser una transición hacia la normalidad.** Eso sí, puede ser un buen momento para establecer, con el asesoramiento de un podólogo, si estas posturas son fruto de la normalidad o debemos preocuparnos.

Un podólogo sabe que en esta edad el niño experimenta una transición fisiológica. Su postura suele ir de las "piernas en arco o paréntesis" –**genu varo-**, hacia las "piernas en equis" –**genu valgo-**, hasta que la musculatura se fortalece, lo que también tiene repercusión en la forma de apoyar los pies. Además se genera un aumento de la grasa plantar en la bóveda o arco interno, que puede dar la apariencia de un falso pie plano, que es necesario distinguir del verdadero.

Rodillas varas y rodillas valgas



- **Entre cuatro y diez años**

Esta es la edad en la cual se instaura el patrón de marcha y representa el momento mas apropiado, si necesario, para introducir tratamientos que logren la corrección de eventuales problemas.

En este espacio de tiempo se suelen dar con cierta insistencia casos de niños hiperlaxos, que desvían los pies hacia dentro al caminar. Se trata de una época en la que **es interesante acudir al diagnóstico de un especialista para conocer si esta situación tendrá consecuencias posteriores**. En este caso la obesidad y el sobrepeso, también frecuente en estas edades, pueden favorecer el aplastamiento de la bóveda plantar, sin que se trate exclusivamente de un problema del propio pie.

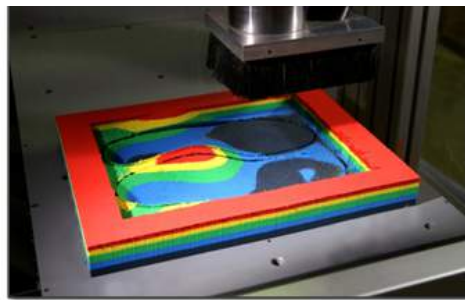
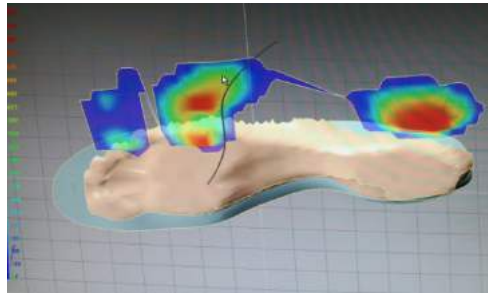
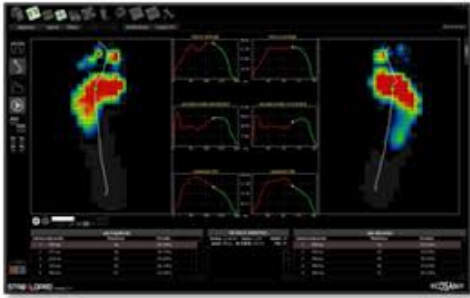
La exploración del podólogo debe descartar cualquier posibilidad de patología real, y en el caso de que así fuera, instaurar un tratamiento.

Un estudio biomecánico es fundamental para determinar la necesidad o no de implantar un tratamiento. Para ello utilizaremos una exploración clínica ayudada con el **estudio computarizado mediante plataforma de presiones y cámaras externas**.



La **exploración** se realiza de forma pormenorizada en sedestación, bipedestación y de forma dinámica. Las estructuras valoradas serán el pie, rodilla, cadera y columna, de forma a obtener un diagnóstico global de las posibles anomalías.

En caso de valorar la necesidad de instaurar un tratamiento, contamos con las últimas tecnologías para la realización de **soportes Plantares Dinámicos**.

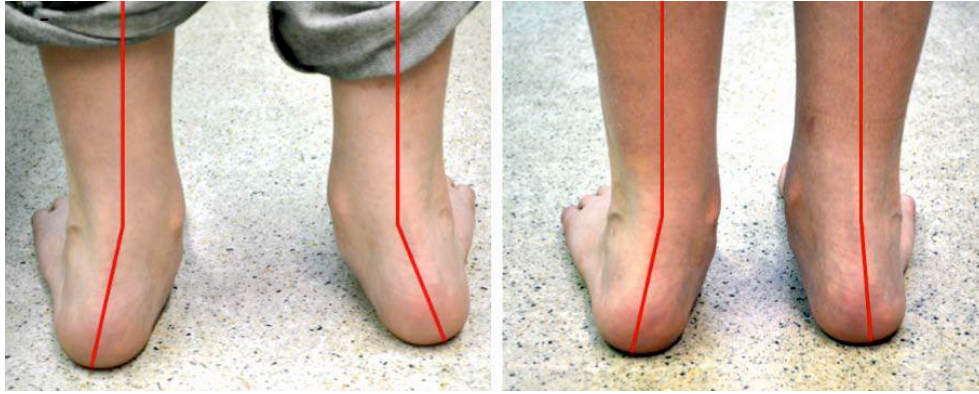


### ¿CUANDO DEBEMOS ACUDIR AL ESPECIALISTA?

Existen unos síntomas claros que en cualquiera de estas edades podemos darnos cuenta que el niño puede presentar un problema:

*Síntomas claros que indican anomalías son:*

- Dolores constantes en talones, rodillas o piernas
- Caídas frecuentes
- Marchas con los pies hacia dentro
- Dolores durante la práctica deportiva
- Alteraciones en la colocación de los dedos
- Hundimiento o desvío del pie



**En estos casos no dude en consultar a nuestros profesionales.**

***Laura Pérez Palma***

*Licenciada y profesora titular de Podología Pediátrica  
Universidad de Barcelona y responsable Centro Asociado Footbed de Barcelona*



The Footbed Company SL • C/ Protectora 10, local 7, 07012 - Palma de Mallorca  
Tel.: 971 771 174 • email: oficina@footbedcompany.com

[www.footbedcompany.com](http://www.footbedcompany.com)

MADRID • BARCELONA • PALMA • BILBAO • VITORIA • MURCIA • PAMPLONA