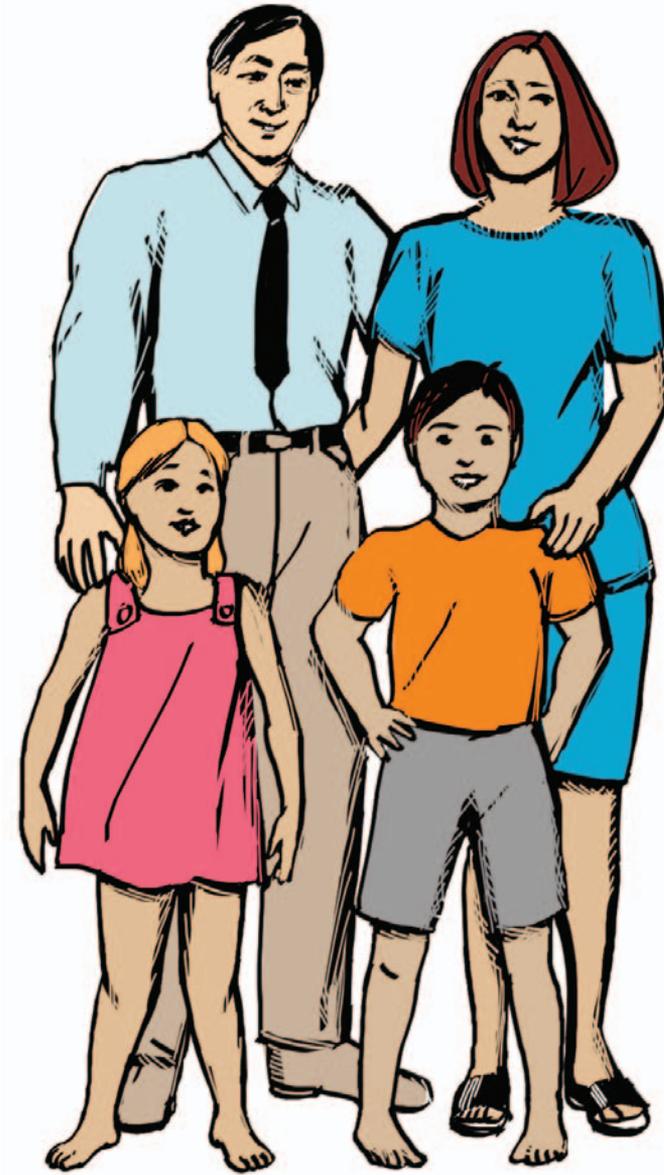


LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

Acerca de los Pies Planos, Piernas Arqueadas y
Zapatos para Niños

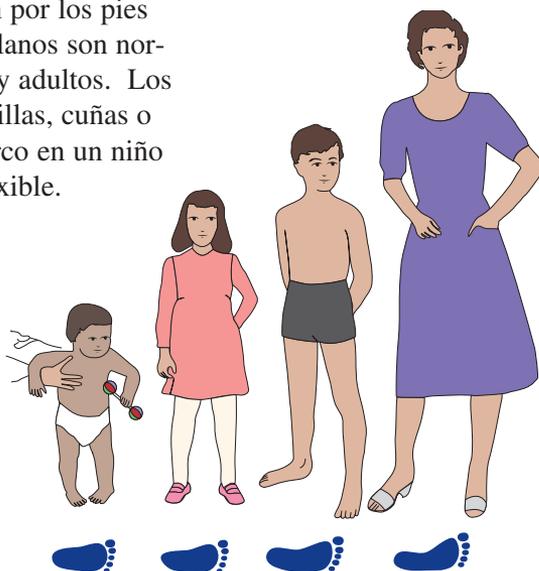


Dr. Lynn T. Staheli

Traducción: Dr. Aurelio G. Martínez-Lozano

PIES PLANOS

Los padres se preocupan por los pies planos, pero ... los pies planos son normales en los bebés, niños y adultos. Los zapatos especiales, plantillas, cuñas o ejercicios, no producen arco en un niño con pie plano flexible.

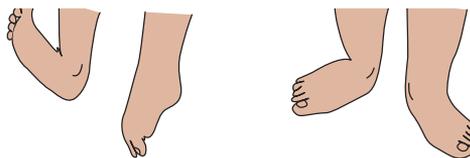


SABIA USTED ?

Uno de cada cinco niños, nunca desarrolla el arco. La mayoría de los adultos con pie plano flexible, tienen pies fuertes y sin dolor.



La mayoría de los niños tiene arcos bajos debido a que sus ligamentos son muy flexibles. El arco se aplana cuando están parados y sus pies y tobillos parecen estar vencidos.

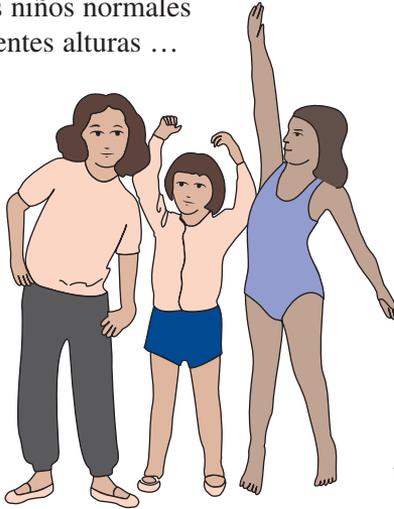


El arco puede verse cuando los pies están en el aire, o cuando el niño se para de puntas.



PIES PLANOS

Así como los niños normales tienen diferentes alturas ...



.... Los arcos normales, tienen alturas diferentes también.

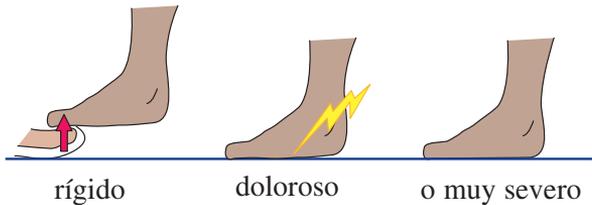


SABIA USTED ?

El uso de una plantilla o arco, por dentro del zapato en un pie plano flexible puede hacer que el niño este mas incomodo ... y es un gasto innecesario de dinero !



El Doctor se preocupa si el pie plano es:



rígido

doloroso

o muy severo

El Doctor esta más preocupado cuando un niño tiene un arco alto, ya que este produce dolor con mayor frecuencia.

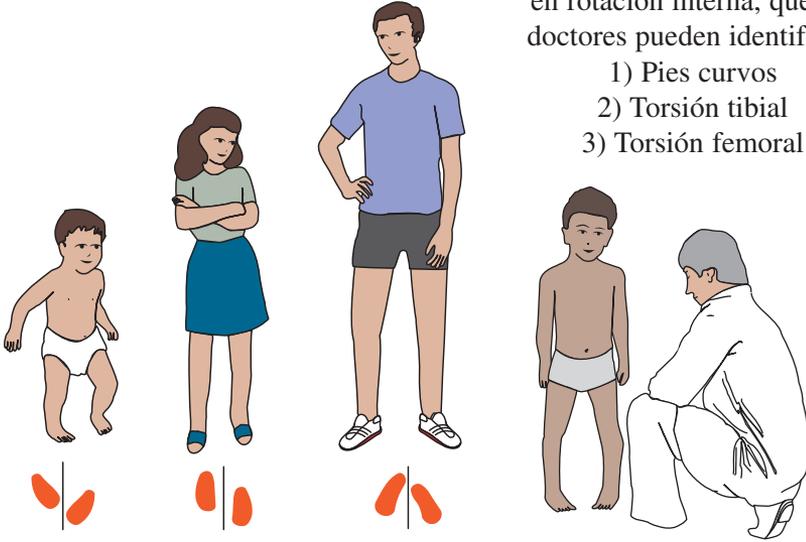


MARCHA EN ROTACION INTERNA

La marcha en rotación interna es común en la infancia, y generalmente se corrige en forma espontánea.

Existen tres causas de marcha en rotación interna, que los doctores pueden identificar:

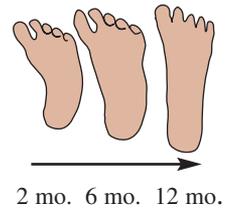
- 1) Pies curvos
- 2) Torsión tibial
- 3) Torsión femoral



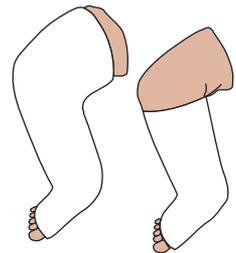
PIES CURVOS

Los pies curvos son causados por la posición del bebe antes del nacimiento

La mayoría de los pies curvos mejoran sin tratamiento durante los primeros meses del bebe, aunque se puede ver mejoría durante los primeros tres años.



Rara vez, el pie incurvado es rígido, persistente, y puede requerir tratamiento con un yeso o férula. Los zapatos especiales (ortopédicos) no corrigen esta condición.

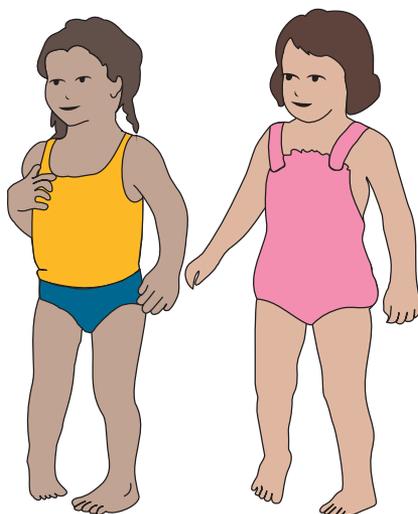


MARCHA EN ROTACION INTERNA

Torsión Tibial

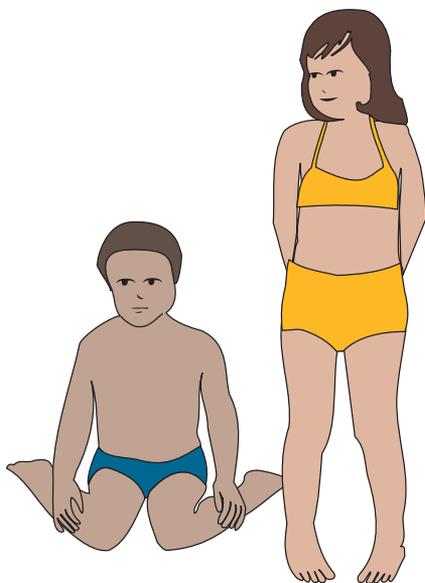
La Torsión Tibial, es una rotación interna de la pierna (debajo de la rodilla). Es una variante normal y es muy común en la infancia y niñez temprana.

Férulas, ejercicios, aparatos ortopédicos o modificaciones en el calzado, no corrigen la rotación; y pueden, de hecho, ser dañinos. La mayoría de las piernas con torsión tibial interna se corrigen sin tratamiento durante la infancia y la niñez.



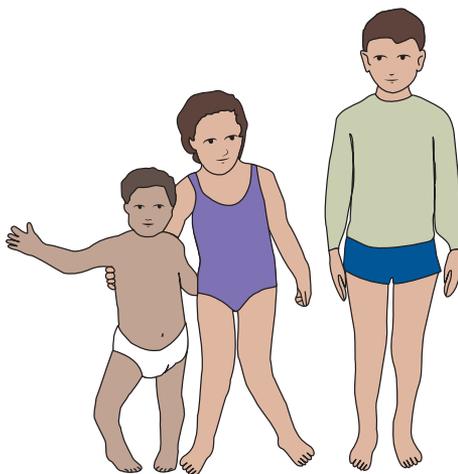
Torsión Femoral

La Torsión Femoral es una rotación interna del hueso del muslo (arriba de la rodilla), que produce rotación interna de toda la pierna. La causa de la torsión femoral es desconocida. La torsión femoral es más severa cuando el niño tiene cinco o seis años de edad. La mayoría de los niños corrigen espontáneamente esta condición, antes de los diez años. Plantillas, modificaciones al calzado o férulas, no corrigen esta condición. Pueden producir molestias a los niños, disminuir su autoestima y limitar sus actividades recreativas.



PIERNA ARQUEADAS

Durante el desarrollo normal, los bebés comúnmente tienen las piernas arqueadas (como charro). Con el crecimiento, después de los 18 meses, el niño puede cambiar su alineación y tener rodillas juntas y tobillos separados. Con más crecimiento las piernas tienden a enderezarse y crecer rectas. Su doctor decidirá si las piernas de su hijo son normales.



Si son normales, las piernas se corregirán por sí solas con el tiempo. Los zapatos especiales, cuñas, plantillas, o ejercicios solo hacen que los niños se sientan mal y no corrigen la alineación de sus piernas.

El Doctor se puede preocupar, si la condición es severa, ocurre solo en un lado, o es común en la familia - especialmente si la familia tiende a ser muy baja en estatura.



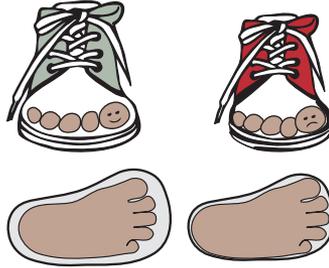
ZAPATOS

La gente descalza tiene los mejores pies !

Su niño requiere de zapatos flexibles y suaves que permitan la máxima libertad para el desarrollo normal.

Tamaño

Los zapatos son mejor un poquito grandes, que chicos.

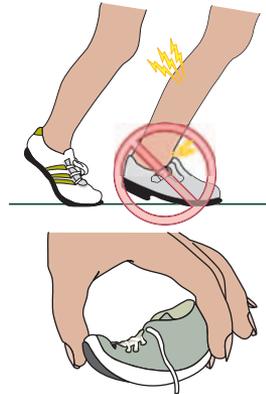


Flexibilidad

Los zapatos rígidos, o de soporte pesado no son buenos para los pies, debido a que limitan la movilidad, la cual es necesaria para el desarrollo de la fuerza y mantener la flexibilidad del pie.

El pie del niño requiere de protección del frío y objetos cortantes, pero también requiere de libertad de movimiento.

Las caídas de los niños producen muchas lesiones. Una suela plana que no sea resbalosa o pegajosa es la mejor.



Material

Un material que “respire” es mejor, especialmente en climas calidos



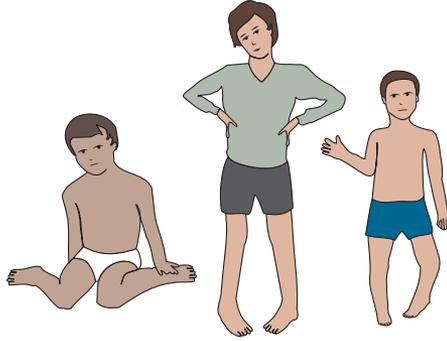
Evite las formas extremas



Zapatos puntiagudos, tacones altos y suelas rígidas son malos para el pie.

RESUMEN

La mayoría de las variaciones normales se corrigen espontáneamente. Su doctor checa que las cosas vayan bien para su niño.

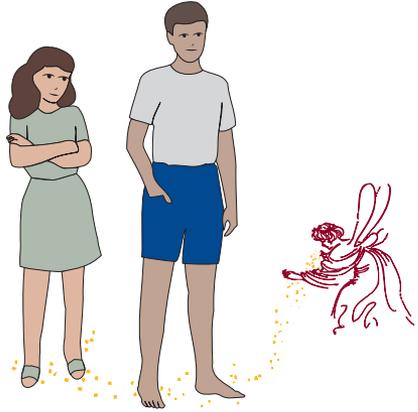


Recuerde ...

Lo mejor que puede hacer por su hijo es estimular la actividad física y evitar el sobrepeso.

Recuerde que los llamados zapatos correctivos (ortopédicos), plantillas, cunas y aparatos ortopédicos son inefectivos y producen tristeza e incomodidad a su hijo.

Deje que la magia del tiempo y el crecimiento corrijan el problema. El tratamiento de La Madre Naturaleza es seguro, barato y efectivo.



“Jugar es el trabajo de los niños”

Derechos Reservados @ 1979 de Staheli, Inc.

Reimpresión 1983, 1993

Segunda Edición 2004

Todos los Derechos Reservados

Diseño: Dr. Lynn T. Staheli y Dr. Vincent S. Mosca

Traducción: Dr. Aurelio G. Martinez-Lozano

Editing: Lana Staheli, PhD

Cover: Pam Little

Esta es una publicación de Global-HELP

Visite nuestra página de Internet:

global-help.org



ISBN 978-1-60189-025-2



9 781601 890252