

# Los cuidados del pie en el niño

Para un tratamiento adecuado en cualquier alteración del pie es necesario realizar un buen estudio funcional y un buen diagnóstico



Manuela Hernández

**B**astantes problemas que se presentan en la edad adulta son como consecuencia de alteraciones no corregidas en la infancia y del uso incorrecto del calzado. Los cuidados del pie en el niño deben comenzar desde que nace, pero sobre todo, desde que empieza a dar sus primeros pasos. Primero comienza a gatear y reptar, luego aprende a ponerse en pie, pasando a continuación a la etapa de la marcha, con pasos vacilantes. A partir de este momento es cuando el pie es sometido al factor carga, si no pisa bien y si la distribución de las fuerzas del peso no se reparten de una manera equilibrada se plantean las condiciones idóneas para que en el transcurso del desarrollo tengan lugar distintas alteraciones, como el pie plano, valgo, varo, cavo etc...

Se considera un error dictar normas sobre un modelo determinado a usar indiscriminadamente aun en los casos en que el pie presente características similares. No obstante, hay condiciones de carácter universal que se deben contemplar en el calzado: la suela mejor de cuero, la horma lo suficientemente ancha que permita la libertad de los movimientos de los dedos, contrafuerte duro y rígido, que los materiales con los que está realizado el calzado sean suaves y flexibles, además de vigilar constantemente la longitud del pie y la del zapato, pues el pie del niño crece rápidamente. Muchas de las deformaciones son provocadas por un calzado inadecuado dando lugar a posiciones viciadas causando dificultades en el correcto desarrollo del pie del niño, difíciles de solucionar después.

Cada edad requiere cuidados específicos para prevenir enfermedades en los pies de los niños. Así, desde el nacimiento hasta los 6 meses hay que vigilar la posición del bebe mientras duerme, al estar mucho tiempo boca abajo por la postura que adop-

tan las piernas y los pies, no es beneficioso para el bebe, no poner ropa demasiado pesada en la cuna pues limita los movimientos de los pies.

De seis a doce meses no hay que calzar al bebe con zapatos hasta que comience a caminar, estimular al bebe a que gatee, pero no forzarlo a que ande (se pueden provocar deformaciones en sus extremidades). Algo que no deben hacer los padres es comprar cualquiera de los diferentes aparatos que existen en el mercado para poner a los niños a caminar antes de tiempo, evitar posiciones incorrectas en los pies durante mucho tiempo, observar el movimiento de las piernas, han de ser simétricas.

De 1 año a 3 hay que poner a caminar al niño descalzo sobre superficies irregulares, como en la playa, en la hierba, pero no en casa que es terreno liso, pues no conseguimos estimular la musculatura del pie. No calzarlo con zapatos correctores sin la prescripción del podólogo y mucho cuidado con los zapatos abotinados para que sujeten el tobillo, ¡gravísimo error! Si son muy rígidos nos están bloqueando la articulación tibioperoneastragalina.

De 3 a 5 años, edad preescolar. Se considera la más óptima para la corrección de la mayoría de las alteraciones funcionales de los pies, así como su repercusión sobre el resto del organismo, es conveniente acudir al podólogo para que haga un estudio y diagnóstico del pie para ver si hay alguna anomalía.

Edad escolar. Por tratarse de una etapa de crecimiento rápido el problema más frecuente es la alteración de la arquitectura ósea y articular, en parte como consecuencia de los desequilibrios en los músculos y ligamentos, es cuando pueden aparecer trastornos en la formación de los huesos (osificación). Hay que tener en cuenta que la gran elasticidad de los tejidos del niño y la enorme resistencia al dolor y fatiga hacen que muchas de las patologías existan sin causar molestias aparentes. No olvidemos que los pies crecen, pero los zapatos no. Esta situación anómala por comple-



to, a veces se prolonga durante bastante tiempo. En estas edades es muy importante revisar periódicamente el desarrollo de los pies, hay que prestar especial atención a las deformidades de los zapatos así como los desgastes anormales o excesivos de la suela y el tacón. Dolores persistentes en puntos concretos de los pies o de las rodillas, incluso en la columna. Debemos fijarnos en la forma de andar, si lo hacen con la puntera hacia dentro o hacia fuera, si juntan o separan las rodillas y observar que haya una buena alineación de los dedos y no estén montados. Si el peso del cuerpo no se distribuye hacia los pies de una manera equilibrada, a lo largo del cuerpo habrá muchas patologías, entre ellas los juanetes, dedos en garra o martillo etc...

En el caso de que los dedos estén acabalgados o desviados se pueden hacer unos correctores cuyo material es de silicona, apenas ocupan espacio en el calzado y el niño ni se entera de que los tiene puestos, por la noche se quitan para dormir, se van haciendo revisiones periódicas cada seis meses, y se van variando las prótesis de silicona en función de cómo se van alineando los dedos. En el caso de que el pie no asiente bien en el suelo y no lo haga por sus normales puntos de apoyo variando el ángulo pierna pie, se hacen unos soportes plantares (plantillas) adaptados y hechos a la medida del pie del niño según la patología a tratar. ■



## D.P. MANUELA HERNÁNDEZ CALVO

CON LOS ÚLTIMOS AVANCES TECNOLÓGICOS PARA EL ESTUDIO, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DEL PIE EN EL NIÑO Y EN EL ADULTO

- **Podología INFANTIL** Corrección de dedos, pies cavos, planos, varos, etc.
- **Podología DEPORTIVA** Estudio funcional del pie, tratamiento defatigante, alteraciones del sudor.
- **Podología EN EL ADULTO** Juanetes, uñas incarnadas, papilomas, metatarsalgias, espolón calcáneo, etc.
- **Podología GERIÁTRICA** Uñas deformes y engrosadas, tratamiento en el pie diabético, infecciones en general.

Clinica autorizada por la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León con el n° de registro 5-06-0024

Consulta mañana y tarde previa petición de hora → Tel. 923 217 999 ←

Calle Zamora, 67, Entreplanta, Puerta 8