

# PEUS PLANS: UN PROBLEMA AMB DIFERENTS SOLUCIONS EN L'ETAPA INFANTIL

8 maig, 2021

El peu pla és que té l'arc plantar amb menys alçada del normal. Habitualment s'acompanya a la caiguda de l'arc a la zona interna. Tots els nens neixen amb els peus plans, però segons van creixent se'ls va formant l'arc. El problema es presenta quan aquest no es produeix.

Hi ha tres tipus de peu pla: **Rígid, flexible i semi flexible**. El rígid només se soluciona amb cirurgia i pot deure's a dues causes: una és que l'astràgal (os del peu), en lloc de ser horitzontal, està més vertical; l'altre és una coalició tarsal, que vol dir que, de naixement, els ossos del peu han estat units i no agafen la forma del pont. El flexible és un peu normal fins als set anys, si a aquesta edat no s'ha corregit s'haurà de completar el tractament de plantilles amb exercicis. I el semi flexible és normal fins als quatre anys. A aquesta edat ja es deu començar el tractament que, ben portat, pot corregir la patologia sense necessitat d'operar.

Com es detecta el tipus de peu pla

- **Test de Jack:** consisteix a pujar el dit gros del pacient i s'ha de formar un arc. Si no es forma, és positiu.

- **Heel Risse Test:** al posar-se de puntetes, . S'ha de formar un arc i el taló anar-se'n cap en fora. Si no es forma, és positiu.

Si els dos tests surten negatius, és un peu pla flexible, la qual cosa vol dir que té un bon pronòstic i que en principi en edat adulta no ho tindrà, doncs hi ha una probabilitat alta que se solucioni.

Amb els dos tests positius es tracta d'un peu rígid, un peu pla estructural en el qual els ossos estan plans, sent necessari operar. Quan es parla d'operació es tracta d'un tema molt delicat. Es fa entre els 11 i 14 anys, ja que de fer-lo abans es poden tocar parts que poden afectar el creixement.

Per últim, si surt un test positiu i un negatiu estariem davant un peu semi flexible que amb un bon tractament es pot arribar a corregir sense la necessitat per passar per un quiròfan.

En els nens, el més important és fer un diagnòstic, perquè pot ser que el peu es pugui corregir amb exercicis de potenciació. En canvi, en algun dels casos, a partir dels quatre anys, ja s'ha de començar a utilitzar plantilles per canviar els eixos d'alineació del peu i que els músculs comencen a treballar diferent, i en altres casos valorar l'operació. És molt important corregir en l'etapa de creixement, després no hi ha res fàcil i pot condemnar a l'afectat a portar plantilles tota la seva vida.

El peu pla no impedeix als nens practicar esport. Hi ha molts futbolistes que tenen peus plans i han arribat a l'elit.

Respecte a les formes de corregir el peu pla, molts podòlegs aclareixen que s'ha evolucionat molt. Les sabates ortopèdiques d'abans ja no existeixen. Les plantilles actuals són molt còmodes. Tenen una espessor màxim de 2 mil·límetres i es fabriquen en un departament d'enginyeria a partir d'un escaneig del peu en tres dimensions. Estan adaptades al pes del pacient i són transpirables. Permeten que el peu és recol·loquin i sigui el més funcional possible. En el cas dels nens, les plantilles es canvien cada any i mig o dos anys i el tractament pot durar al voltant de quatre anys.