

## IL PIEDE PIATTO VALGO FISIOLÓGICO NEL BAMBINO: CONSIGLI PER I GENITORI

Il piede piatto è l'assenza dell'arco plantare, cioè dell'incavo che la pianta del piede dell'adulto presenta sul lato interno. In pratica, il piede poggia a terra con tutta la pianta



Spesso la caviglia sembra cedere verso l'interno e il calcagno appare deviato lateralmente: nel bambino piccolo è la norma, sia perché l'arco plantare è pieno di grasso sottocutaneo, sia perché i legamenti e la muscolatura del piede sono poco efficienti.

Occorre ricordare che il piede piatto nel bambino

- è una condizione molto frequente, che si corregge spontaneamente fino ai 6 – 7 anni d'età.
- è bilaterale
- di norma non è dolorosa
- non impedisce l'acquisizione corretta del cammino e dello sviluppo corporeo
- non impedisce l'attività sportiva
- può essere associata ad altre caratteristiche come il ginocchio a X o ginocchio valgo, o le gambe curve o ginocchio varo, che si correggono con l'età
- si riduce notevolmente in posizione seduta o stando sulle punte
- non servono radiografie per la diagnosi
- non provoca alcuna patologia del piede in età adulta.



Solo una piccola quota di bambini con piede piatto devono essere trattati:

- con plantare solo nei casi in cui vi sia un dolore localizzato al piede o irradiato alla gamba che ad esempio impedisca la normale attività sportiva
- con il trattamento chirurgico, che di norma deve essere eseguito tra i 10 e i 14 anni, solo nei casi in cui vi sia un piede piatto doloroso e in cui sia stata riconosciuta la causa (in genere in questi casi il piattismo è asimmetrico)

Si ricorda che il plantare non corregge il piattismo, ma in alcuni casi toglie il dolore e l'affaticabilità e permette la regolare attività sportiva. Il plantare deve essere sempre prescritto dall'ortopedico, fatto su misura, e inserito in calzature a pianta larga e di lunghezza adeguata, con un guscio calcaneare rigido e un supporto interno estraibile (scarpe da ginnastica).  
Le calzature ortopediche non sono indicate nel piede piatto.

E' controindicato l'uso delle ciabatte prima dei 10 anni di età.

Per migliorare la muscolatura del piede e renderlo più forte, è utile insegnare a fare semplici esercizi:

:amminare sulle punte, sui talloni e sui margini esterni del piede,  
:amminare a piedi nudi specialmente su terreni irregolari (sassi, prato, sabbia),

afferrare piccoli oggetti con le dita dei piedi,

stropicciare con le dita dei piedi un panno steso a terra.

Il piede comunque deve essere sempre libero di svolgere tutti i movimenti.



*Il pediatra di famiglia può rispondere a tutte le vostre domande e valutare i rari casi in cui è necessario un controllo ortopedico, la prescrizione di plantare o le rarissime situazioni in cui è indicato l'intervento chirurgico.*