



PIES PLANOS

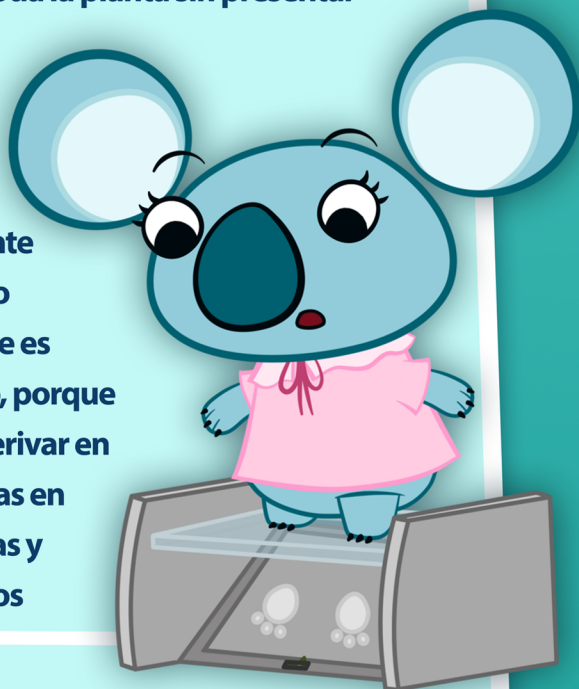
Síntomas

- Dolor en los pies o en las pantorrillas después de correr o caminar durante mucho rato
- Apoyar los pies siempre con los lados externos



¿Qué significa?

- Es una condición muy frecuente en los niños pequeños, que implica apoyar el pie con toda la planta sin presentar ningún arco
- Es importante corregirlo cuando se es pequeño, porque puede derivar en problemas en las rodillas y los tobillos



¿Cuál es la solución?

- Lo principal es llevar unas plantillas especiales que ayudarán al pie a adoptar la forma correcta
- También va bien caminar por superficies blancas como, por ejemplo, la arena de la playa

