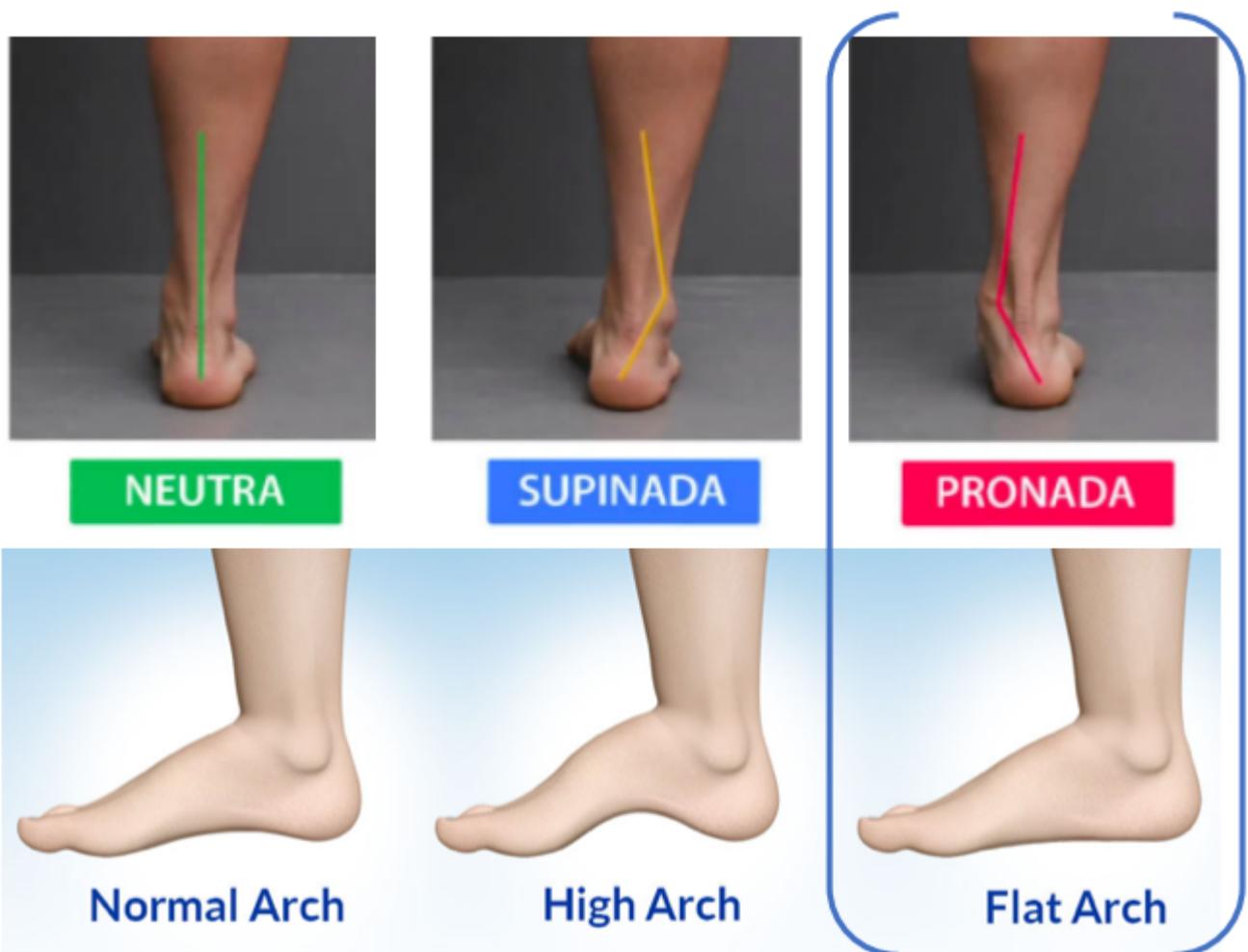


## O que é pé plano?

Trata-se de uma alteração estrutural na qual o pé e o tornozelo são “desabados” para dentro e o peso do corpo é desviado para a parte de medial (interna) do tornozelo e do pé, com aumento da superfície de apoio plantar no solo, maior gasto energético e sobrecarga das articulações.



**Nas crianças e adolescentes, esse tipo do pé é dividido em 2 subgrupos:** flexíveis e Rígidos, dependendo da etiologia e das características deles.

O que pode causar isso?

## **Pé plano flexível**

Alteração causada por um hiperfrouxidão ligamentar inerente ao indivíduo, sem nenhuma causa específica.

## **Pé plano rígido**

**As 2 principais causas são:**

Coalizão Tarsal (distúrbio de formação/congênito: fusão de alguns ossos do pé) e;

Navicular Acessório (distúrbio de formação/congênito: ossículo extra/acessório).

**Essas alterações causam o aplainamento na formação do pé.**



## **Quais os principais sintomas?**

Pé plano/chato, que pode estar associado com dor, dificuldade para utilização de calçados e redução do desempenho esportivo.

Nos pés flexíveis, a dor pode estar ausente ou presente e costuma ser noturna e de menor intensidade, além da deformidade ser mais flexível (forma a “curvinha” / arco plantar do pé quando não está em contato com o solo). Nos pés rígidos, a dor é mais frequente e de maior intensidade, com rigidez associada (não forma arco plantar).



## Como confirmar?

O diagnóstico de pé plano pode ser facilmente realizado pelo exame clínico do ortopedista especialista em pé e tornozelo.

Os exames de imagem são úteis para diferenciar tipo de pé (flexível ou rígido): a Radiografia para avaliar a presença do ossículo extra/acessório ou a fusão óssea e a Tomografia Computadorizada para confirmar essa fusão óssea congênita.

## Qual tratamento?

### **Pés Planos Flexíveis:**

**Palmilha:** Não corrige a deformidade de forma definitiva. Tem função de posicionar melhor as articulações e promover o alívio das dores.

**Cirurgia:** Corrigir o formato do pé.

### **Pés Planos Rígidos Palmilha:**

Não é eficaz, pois a deformidade é rígida. Cirurgia: Retirar o fator causal (desgrudar os ossos ou ressecar o osso acessório) e corrigir o formato do pé.



**Confira esse vídeo onde também falo sobre o assunto:**