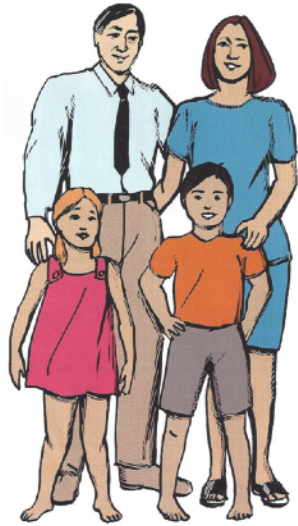


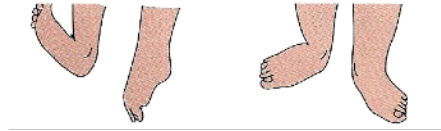
**O QUE OS PAIS DEVEM SABER SOBRE PÉS PLANOS, PÉ PARA DENTRO, PERNAS TORTAS E SAPATOS PARA CRIANÇAS.**



Uma em cinco crianças nunca desenvolveu o arco. A maioria dos adultos com pés planos flexíveis tem força normal nos pés e não tem dor.



A maioria das crianças têm arcos baixos, porque elas possuem articulações hiper-móveis. O arco plantar fica achatado quando a criança fica em pé, parecem estar enrolados e seus pés apontam para fora e fica mais marcado sem apoio.

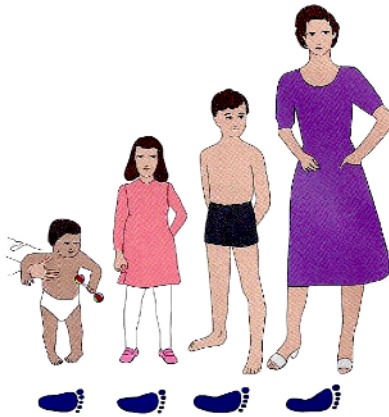


O arco pode ser visto quando estes pés estão pendurados ou quando a criança esta na ponta dos pés.



**PÉS PLANOS**

Pais temem sobre pés planos, mas... pés planos são normais em bebês, crianças e adultos. Sapatos especiais, inserções, cunhas, ou exercícios não criam um arco em uma criança com o pé plano.



Assim como as crianças normais tem alturas diferentes...

...all children are not heights ...



... arcos normais tem alturas diferentes também!



**VOCÊ SABIA?**

Usando uma palmilha sob o arco do pé plano faz a criança ter um menor conforto... e é um desperdício de dinheiro!

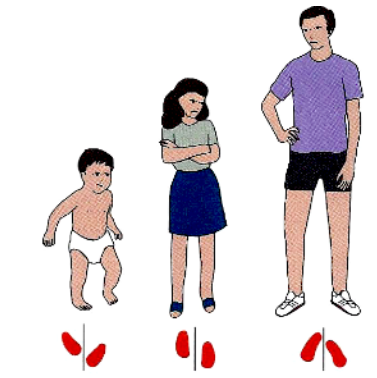
O médico está preocupado se o pé plano é:



Mas o médico está preocupado com um arco grande, porque é mais provável causar dor mais tarde.

**Andar com os pés para dentro**

É comum em crianças andar com os pés para dentro.

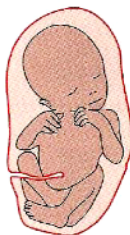


Há três causas de pés para dentro que seu médico pode determinar:

1. Pés metatarso adutos
2. Torsão Tibial
3. Anteversão Femoral

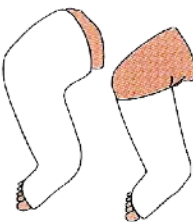
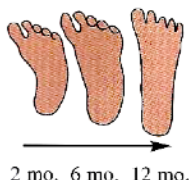


## Metatarso Aduto



Pé metatarso aduto é causado pela posição do bebê antes do nascimento.

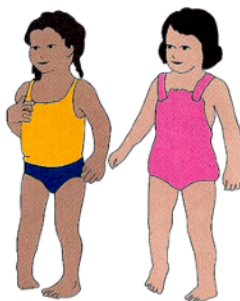
A maioria dos pés metatarso adutos ficam melhores sem tratamento durante os primeiros meses do bebê. Raramente, o pé metatarso aduto é mais rígido e quando persistente pode necessitar de tratamento com gesso. Sapatos especiais não corrigem estas condições. Uma órtese tipo bebax pode ser utilizada a noite para manter a correção em pés após a correção com gessos.



## Torsão Tibial

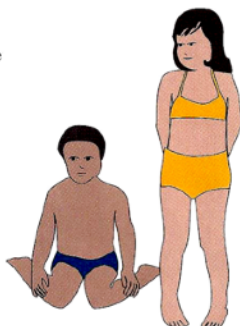
Torsão tibial é uma rotação interna ou externa da perna. Isto é uma variação do normal, que é muito comum durante a infância.

Talas, exercícios, órteses ou sapatos modificados não corrigem esta rotação e podem, na verdade, serem prejudiciais. A maioria das pernas com torsão tibial interna melhora sem tratamento durante a infância.



## Torsão Femoral

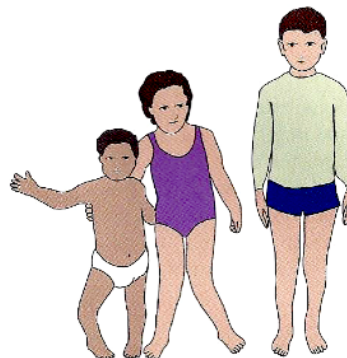
Torsão femoral é uma rotação do osso da coxa causando uma posição em rotação interna de todo o membro inferior. A causa da torção femoral é desconhecida. Anteversão femoral pode ser mais acentuada em torno de 5 ou 6



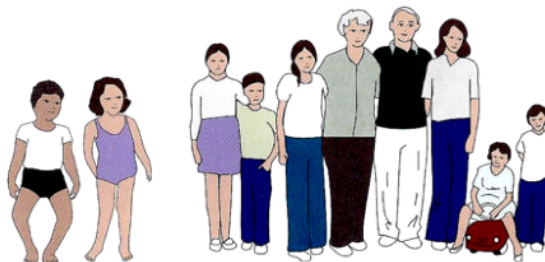
anos de idade. A maioria das crianças melhora com cerca de 10 anos de idade. Sapatos especiais, palmilhas ou órteses não corrigem esta condição. Eles podem deixar a criança desconfortável e dificultam as brincadeiras.

## Pernas tortas e Joelhos para dentro

Durante seu desenvolvimento normal, as crianças geralmente têm os joelhos para fora inicialmente e depois dos 18 meses para dentro. Com o crescimento a criança pode vir a bater os joelhos até 18 meses de idade. Com o crescimento as pernas tornam-se retas. Seu médico poderá decidir se as pernas da criança são normais. Se for normal, a correção desta condição virá com o tempo. Sapatos especiais, apoios, inserções ou exercícios somente fazem a criança se sentir mal e não corrigem o problema.

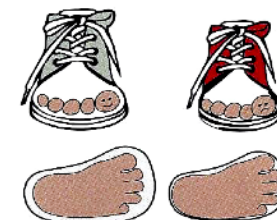


Seu médico pode estar preocupado se esta condição é grave, ocorre somente de um lado ou já foi observado na família – especialmente se a família tende a ser de estatura baixa. Condições metabólicas ou alterações das cartilagens de crescimento podem demandar tratamento específico.



## Sapatos

Pessoas descalças têm os melhores pés! Sua criança precisa de sapatos flexíveis, macios, que permitam maior liberdade para pé desenvolver normalmente. No entanto, no início da idade da marcha, os sapatos não podem ser instáveis, porque os pés estão aprendendo a se equilibrar e não é recomendável que haja instabilidade entre o sapato e o solo.



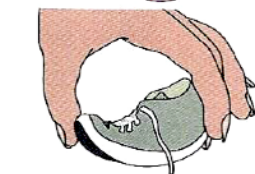
## Tamanho

Sapatos são melhores um pouco maiores do que menores.



## Flexibilidade

Calçados flexíveis são bons, mas não instáveis. Os pés das crianças precisam de proteção contra o frio e objetos afiados e liberdade de movimento.



As quedas das crianças causam muitas lesões. Uma sola que não é escorregadia e nem adesiva é melhor.

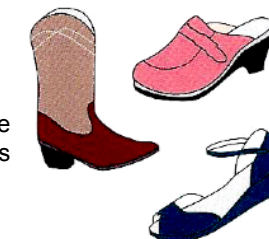
## Material



Um material que respira pode ser melhor, especialmente para climas quentes.

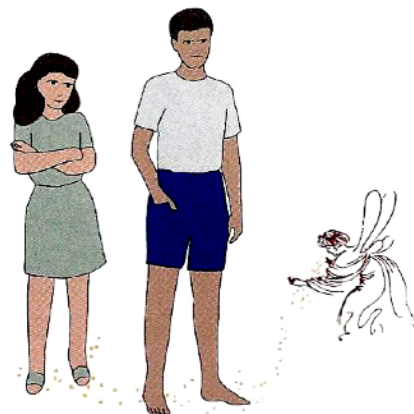
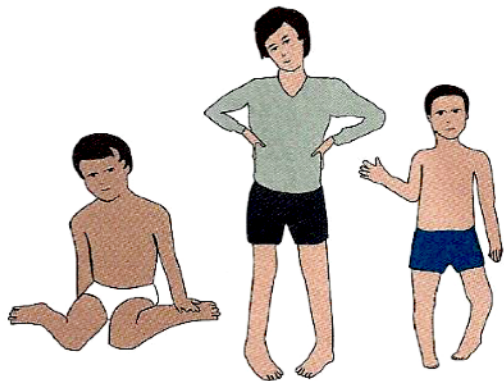
## Evitar formas estranhas

Pontas finas, saltos elevados e solas rígidas são ruins para os pés.



## Resumo

A maioria das variações do normal melhoram com o crescimento. Seu médico poderá acompanhar a evolução de seu filho em caso de dúvida.



**“Brincar é a ocupação da criança”**

Global-help.org



## Lembre-se...

A melhor coisa que você pode fazer para seu filho é incentivá-lo a fazer atividades físicas e evitar o excesso de comida.

Lembre-se que os chamados sapatos corretivos, planilhas, talas ou órteses são ineficazes para essas variações do normal.

“Deixe a magia do tempo e o crescimento corrigirem o problema. O tratamento da Mãe Natureza é seguro, barato e efetivo”.