



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

Email: [cpul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cpul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cpul.alojamentogratico.com>

**Será que o meu filho tem “pé chato”?**

**O que é a hiperlaxidão ligamentar?**

**O que é o valgismo dos joelhos (“*genus valgus*”)?**

O pé plano flexível ou fisiológico, vulgo “pé chato” é um achado frequente em lactentes e crianças até aos dois anos de idade, constituindo, contudo, para muitos pais uma fonte de preocupação. Cerca de 10% dos adultos têm pé plano.

Felizmente, constitui na maioria dos casos uma **variante do normal e/ou uma hiperlaxidão ligamentar**, e por isso, trata-se de uma das situações mais inocentes ao longo do crescimento da criança.

O **valgismo dos joelhos** é o chamado “juntar os joelhos”. É mais frequente no sexo feminino e é devido, na maioria dos casos, a hiperlaxidão ligamentar.

O pé da criança apresenta duas arcadas: uma por fora, que desaparece quando o pé está assente no chão, e outra por dentro, que se mantém mesmo quando o pé está assente ou durante a marcha. Diz-se que o pé plano se o arco interior desaparece quando a criança assenta os pés no chão.

Nos primeiros anos de vida, o pé não está ainda completamente formado e a criança tem habitualmente uma pequena almofada de gordura situada na planta do pé, logo por baixo da pele. Por isso, a criança pode ter um pé plano até aos dois, três anos de idade - pé plano fisiológico.

Só em algumas situações mais raras é que o pé plano pode estar associado a outras doenças – síndrome de Ehlers-Dalos.

A criança quando tem o pé plano gasta geralmente mais a parte de dentro dos sapatos. É muito raro que tenha dores ou quaisquer outras queixas.

Mesmo os adultos podem ter pé plano sem que isso signifique qualquer problema. Existem mesmo vários atletas de alta competição que têm pé plano sem que isso lhes traga alguma desvantagem. A principal desvantagem é a desadaptação dos pés aos sapatos habituais, o que, em cerca de 10-20% dos adultos, pode provocar algumas dores, pois o pé fica como que preso num molde externo ao qual não se adapta.

**A arcada plantar interna vai-se desenvolvendo espontaneamente entre os dois anos e os oito anos de idade, pelo que o tratamento é feito essencialmente pelo tempo. A criança deve ser encorajada a andar descalça ou apenas com meias anti-derrapantes. Andar na areia (praia) ou sobre terrenos irregulares, subir encostas (porém com moderação), pedalar no/a triciclo/bicicleta, fazer exercícios de flexão e extensão dos dedos dos pés, sentar à “chinês”, o ballet e o uso de calçado adequado são também excelentes opções. É, também, necessário manter um peso adequado.**

Os sapatos especiais, as palmilhas, as botas ortopédicas e as talas não provaram ter qualquer eficácia. Contudo, o uso de sapatos especiais pode em alguns casos aliviar alguma dor que a criança tenha, mas não vai alterar a forma do pé. Por isso, **o calçado para a maioria das crianças deve ser confortável, macio, flexível e não derrapante. Andar descalço, quando seguro, também pode ajudar os pés das nossas crianças!**

O pé plano só deve ser tratado de forma mais agressiva, nomeadamente com o recurso a cirurgia, se trata de pé plano progressivo ou com outros sinais motores, provocar dores ou



*ARMANDO FERNANDES*

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

se existem na família da criança adultos com o mesmo problema e com queixas. Nestas situações, o médico pode aconselhar um tratamento mais agressivo numa fase precoce dado que a cirurgia é muito simples quando realizada numa criança, mas mais complicada se for realizada após os dez anos de idade.

Em suma, o pé plano é uma situação muito comum relacionada com o desenvolvimento do pé. Com o tempo, a maioria dos casos acaba por se resolver por si só, habitualmente até aos três/quatro anos de idade. Mesmo nos casos em que não se resolve, a maioria não provoca qualquer queixa, pelo que não necessita de qualquer tratamento.

**Última actualização em 09-02-2013**