

Vols dir que la criatura camina bé?

Peus plans, cames arquejades... Els **problemes ortopèdics** més habituals són, també, els menys preocupants

AINHOA BOIX | Actualitzada el 04/10/2014 00:02

Diuen que els nens neixen amb un pa sota el braç. Alguns preferirien que ho fessin amb un manual d'instruccions, un que abordés cada etapa de creixement a la qual s'ha d'enfrontar el nen i que dedicés capítols sencers a desmuntar les llegendes urbanes que s'expandeixen com la pólvora en reunions familiars i rotllanes de parc, i que tants mals de cap creen als pares. Un manual per a l'alimentació, un altre per a la conducta i, per descomptat, un altre per a l'anatomia. Així s'evitarien les nits sense dormir davant de l'ordinador, buscant en fóruns respostes al perquè de les cames arquejades del seu nadó i, sobretot, les hores d'espera a la consulta del pediatre, anhelant que els peus del seu fill, aquells que l'àvia jura que són plans, no ho siguin i que les seves contínues caigudes siguin conseqüència de l'edat i no d'una malaltia.

De moment, aquest miraculós manual no existeix. El que sí que existeixen són iniciatives com les del doctor César García Fontecha, un especialista en ortopèdia i traumatologia infantil de l'Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona que, des de fa anys i de manera desinteressada, gestiona i dota de continguts la web www.traumatologiainfantil.com. Hi ofereix informació i protocols d'actuació per als professionals del món de la medicina sobre la malaltia de Perthes o el maluc dolorós, per exemple, però també per al públic en general sobre alguns dels problemes ortopèdics més freqüents en els nens.



En canvi constant

¿De quines patologies estariem parlant, exactament? Dels peus sense curvatura en el pont (peus plans), de les cames arquejades (genoll var) i de les cames en ics (genoll valg), unes deformacions que, a diferència del que passava als anys 70 i 80, actualment no solen necessitar aparells ortopèdics per corregir-les, només demanen temps. Aquests problemes, segons explica García Fontecha, a més d'ocupar els primers llocs en el rànquing d'alteracions anatòmiques més comunes en els infants, ho fan en el de les preocupacions dels pares, que no solen ser conscients que el cos de l'infant va variant fins a adoptar la forma adulta.

"El principal problema és que l'anatomia, la forma de les cames i dels peus, va canviant durant el creixement. El nen petit té les cames d'una manera, quan té tres anys encara té els peus plans i els genolls xoquen, i després això es va rectificant de manera normal i natural amb el creixement", explica l'especialista en ortopèdia i traumatologia infantil de l'Hospital de la Vall d'Hebron, que a aquesta llista de problemes ortopèdics n'hi afegeix dos més: els funcionals i els de dolor. En el primer grup podríem incloure-hi els nens que caminen malament i cauen molt i els que ho fan de puntetes (marxa de puntetes). En el segon grup els que pateixen molèsties, normalment nocturnes, a les extremitats (dolors de creixement). Aquestes alteracions, si bé no solen tenir conseqüències posteriors en l'infant, s'han de valorar i vigilar.

Deixar passar el temps

"El mal de cames en el nen en creixement és freqüent i no t'has de preocupar. Però qualsevol dolor que es mantingui més d'un mes i mig s'ha de valorar", comenta en to tranquil·litzador García Fontecha.

Amb la mateixa seguretat i tranquil·litat parla el doctor José-Ricardo Ebrí dels problemes ortopèdics més comuns en els nens, els mateixos als quals fa referència el seu homòleg català. Potser perquè l'especialista en ortopèdia i traumatologia infantil de l'Institut Valencià d'Ortopèdia Infantil fa més de 40 anys que diagnostica i tracta les deformitats i traumes del sistema musculoesquelètic dels nens i sap -com també ho sap García Fontecha- que són pocs els infants que necessiten aparells ortopèdics o intervencions quirúrgiques per corregir uns peus plans o unes cames arquejades.

"El nen ensopega perquè encara no sap caminar bé i cau amb freqüència perquè el seu desenvolupament psicomotor encara s'està formant. Es diu que un nen no comença a caminar bé fins que no té l'habilitat d'anar a peu coix, i això és a partir dels 4 anys", comenta Ebrí des de la seva consulta de València, de d'on estimula els nens a caminar més per enfortir els músculs tibials i on parla del caràcter hereditari d'aquest tipus d'alteracions i d'altres com les desviacions de columna o els galindons. "El nen és un robot humà, un munt de peces -en aquest cas 206 ossets-, que hereten la forma del pare i de la mare" explica Ebrí, que posa especial èmfasi en la necessitat que els pares que hagin sofert algun problema ortopèdic ho posin en coneixement de l'especialista per actuar des de la prevenció.

I és justament això, la prevenció, el que es busca amb les revisions que es fan periòdicament als nens en la sanitat pública i privada. És en aquestes visites on s'examina l'infant íntegrament i on els dubtes sobre una possible alteració en l'anatomia es confirmen o descarten. Així ens ho explica el cap de pediatria de l'Hospital Quirón Palmoplanas de Palma, el doctor Jorge Muñoz, acostumat a realitzar aquest tipus de revisions cada dia i a respondre a les preguntes de pares preocupats per la forma dels peus dels seus fills, per dolors nocturns o per com s'asseuen. I encara que Muñoz fa referència a problemes que sí que precisen repòs i fins i tot medicació, reconeix que són minoria i repeteix la conclusió de Fontecha i Ebrí: la majoria de problemes ortopèdics que arriben a la consulta es corregeixen amb el temps.

"Les coses més bàsiques, les que no són patològiques, desapareixen a mesura que el nen creix", comenta el pediatre mallorquí, que, de la mateixa manera que tranquil·litza els pares en aquest sentit, els incentiva a posar remei a un dels dolors -que no patologies- més freqüents en l'adolescència: el mal d'esquena. Per això aconsella que els nens facin esport, que s'asseguin bé i, sobretot, que carreguin de manera correcta les motxilles.

Higiene postural

Muñoz no és l'únic que critica les bosses escolars. També ho fa Ebrí, i no tant pel pes que hi porten com per la manera com les porten, pel carretó o les rode amb què les transporten i per la grandària inadequada. "Les motxilles de rodes són un perill per als nens. Ni les sortides i entrades a classe estan adaptades per a aquest tipus de motxilles, ni les voreres, ni el canell dels nens. La millor motxilla és la que es posa bé a l'esquena i que s'adequa a l'edat del nen",

explica Ebri, que també critica el mobiliari escolar. "Als col·legis estem utilitzant els mateixos pupitres per a nens de 7 anys que per als que en tenen 13. Els nens van canviant de classe i el mobiliari és el mateix. És com si portessin les mateixes sabates durant tres anys", explica el director de l'Institut Valencià d'Ortopèdia Infantil.

¿I què passa amb la manera d'asseure's? ¿Quina és la manera correcta? Segons el cap de pediatria de l'Hospital Quirón Palmaplanas, nens i adults s'han d'asseure a les cadires "amb l'esquena recta, fent entrar la zona lumbar cap a dintre i traient una mica el culet". Del costum dels nens més petits de seure amb les cames en W també en parlen els especialistes. Muñoz i García Fontecha consideren que hem de deixar que el nen adopti la postura que li sigui més còmoda. És una opinió que no té l'aprovació del doctor José-Ricardo Ebri, que creu que aquesta manera d'asseure's és inadequada. "El que està prohibitíssim és que s'asseguin així, en forma de W, perquè el que fan és asseure's sobre els malucs i després caminen malament", conclou.