

MARCHE SUR LA POINTE DES PIEDS FONDÉE SUR UNE STIMULATION SENSORIELLE

Ergothérapie

Certaines recherches suggèrent qu'il est possible d'aider les enfants qui marchent sur la pointe des pieds pour obtenir une stimulation sensorielle en leur donnant d'autres moyens d'obtenir la sensation recherchée. Voici quelques suggestions d'activités :

EXPOSITION-DÉSENSIBILISATION

Si les enfants marchent sur la pointe des pieds pour éviter de marcher sur certaines surfaces, essayez de leur donner l'occasion et de les encourager à marcher pieds nus sur différentes surfaces afin de les exposer progressivement à différentes textures. Par exemple, l'herbe, la moquette, le sable, la terre, le carrelage, les tapis en caoutchouc et les planchers en bois.



De plus, la création de jeux ou d'activités qui obligent les enfants à marcher sur différentes surfaces, sans que l'exposition à différentes textures soit le but principal ou apparent, offre également des possibilités d'exposition à différentes textures.

Voici quelques exemples d'activités d'exposition :

- Parcours d'obstacles ou jeux qui consistent à marcher pieds nus sur différentes surfaces et différents objets (p. ex., des couvertures texturées ou de la crème à raser). Les « règles » peuvent inclure différentes façons de se déplacer en plus de la marche (p. ex., marcher sur les talons, ramper comme l'ours) pour favoriser l'exposition et l'étirement simultanément.
- Des activités comme la peinture avec les pieds permettent aux enfants de se concentrer sur leur création, tout en les exposant à la sensation de la peinture sur leurs pieds. Grâce à cette activité, vous pouvez les encourager à créer des motifs comme l'empreinte de leur pied, et donc à pratiquer le contact du talon. Marcher sur du film à bulles pour faire éclater les bulles sous la surface entière de leur pied en même temps permet d'établir un contact avec le talon.

L'exposition peut également être favorisée, même lorsque les enfants portent des chaussures (lorsque les activités pieds nus sont difficiles ou impossibles), en insérant des matériaux de différentes textures dans leurs chaussures sous forme de semelles.



STRATÉGIES DE MOUVEMENT

Marcher ou courir sur des collines ou des terrains en pente raide (comme une glissade) permet d'étirer les muscles et les tendons, tout en gardant les orteils pointés vers le haut pendant la marche. On peut également rendre ces activités plus amusantes ou plus motivantes en les faisant glisser ou rouler pour redescendre (lorsque c'est possible).

Marcher et taper des pieds sont des activités qui nécessitent que toute la surface du pied soit en contact avec le sol. On peut les intégrer dans des chansons, des activités et des jeux comme « Si tu es content et que tu le sais », « Simon dit », « Suis le guide », des soirées dansantes, des fanfares, lors de promenades ou de parcours d'obstacles.



Stimuli auditifs

L'utilisation de signaux sonores (chaussures avec couineur) qui émettent un bruit lors de l'impact du talon peut encourager ou motiver les enfants à marcher en posant le talon au sol. Cela pourrait se faire en utilisant des articles comme des « points d'impact » et des « points de foulée » ou en fixant des articles sonores sous le pied ou la chaussure d'un enfant pour le stimuler et lui fournir un signal auditif chaque fois que le talon entre en contact avec le sol pendant la marche.



Sélection-options de chaussures

Certaines chaussures peuvent rendre la marche sur la pointe des pieds plus difficile et pourraient donc être utilisées pour aider à prévenir ou à décourager la marche sur la pointe des pieds.

Par exemple :

- Des semelles rigides combinées à des chaussures plus lourdes, des chaussures montantes ou des bottes hautes pourraient être utilisées pour aider à contrôler l'alignement du pied et à prévenir-limiter la flexion plantaire, rendant la marche sur la pointe des pieds plus difficile.
- Marcher avec des palmes de plongée (avec un support et uniquement sur des surfaces sèches pour éviter de glisser) peut aider à encourager la marche sur les talons et empêcher la capacité de marcher sur la pointe des pieds.



- L'utilisation (ou la création) de « chaussettes antidérapantes » (chaussettes avec de la peinture pour tissu ou de petits points antidérapants appliqués sur le dessous) permettrait de fournir une meilleure sensation tactile au talon de l'enfant et de l'aider à supporter son poids sur toute la plante du pied.



À noter : Les activités énumérées ci-dessus sont des stratégies potentielles que vous pourriez vouloir essayer. Puisque chaque enfant est unique, toutes les stratégies visant à corriger la marche sur la pointe des pieds fondée sur une stimulation sensorielle ne fonctionneront pas pour tout le monde.

Références

Williams, C. M., Pacey, V., Bakker, P. B., Caserta, A. J., Gray, K., et Engelbert, R. H. (2016). *Interventions for idiopathic toe walking*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi:10.1002/14651858.cd012363

LeCras S, Bouck J, Brausch S, Taylor-Haas A. (2011). Cincinnati Children's Hospital Medical Center: *Evidence-based clinical care guideline for Management of Idiopathic Toe Walking*.

Villaneda, A. (16 décembre 2015). *Toe Walking: Doctor Attributes Toe Walking to Signs of Poor Vestibular*. <https://ilslearningcorner.com/2015-12-toe-walking-doctor-attributes-toe-walking-signs-of-poor-vestibular-system/>

Toe Walking in Children. (6 mai 2018). Source : <http://blog.dinopt.com/toe-walking/>