

Parfois les enfants apprennent à marcher sur la pointe des pieds du moment qu'il commence à marcher. La marche idiopathique des orteils est un terme utilisé lorsqu'un enfant continue à marcher sur la pointe des pieds comme préférence.

La marche des orteils peut être causée par un raccourcissement ou une faiblesse musculaire. Il peut aussi être présent chez un enfant qui éprouve une sensibilité élevée ou réduite à l'information sensorielle. La marche des orteils qui persévère peut causer un raccourcissement musculaire, une mobilité réduite à la cheville ainsi que la douleur au dos et/ou jambes.

Conseils et activités pour encourager votre enfant à ne pas marcher sur la pointe des pieds

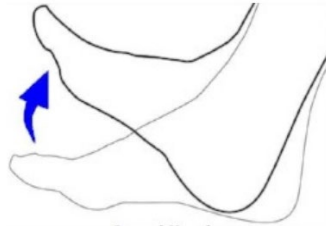
Faites porter des souliers à votre enfant, même dans la maison. Il lui sera ainsi plus difficile de marcher sur la pointe des pieds. Cherchez des souliers qui enveloppent la cheville et qui ont une semelle rigide, car ceux-ci compliquent la marche sur la pointe des pieds.

Encouragez souvent votre enfant à s'accroupir pour jouer (les talons au sol). Cette position lui encouragera à garder les pieds plats et elle contribuera à étirer les muscles du mollet.

Faire rappel à votre enfant au courant de la journée et démontrez pour lui comment marcher avec un patron talon-orteil. Utilisez, à titre de rappel, des expressions telles que « le talon au sol » ou « pieds plats ».

Pratiquer à marché de différentes façons afin de renforcer les muscles de la jambe et des chevilles :

- marcher sur des surfaces inclinées telles qu'une colline, les glissades au parc ainsi qu'une rampe dans votre cour
- marcher sur les talons; tenez-lui les mains par l'avant si nécessaire
- marcher à pas grand comme un « soldat »; encouragez-lui de lever les pieds haut et de frapper du pied, le pied à plat au sol
- Encouragez votre enfant à taper du pied au rythme de sa musique préférée, assis sur une chaise ou un banc. Demandez-lui de garder les talons au sol et de ne lever que les orteils.



Dans les cas qui persévèrent malgré les exercices, il se peut que des orthèses ou autre traitement plus intensif soit recommandé. Consultez avec votre fournisseur de soins de santé telle que nécessaire.

Si votre enfant éprouve des difficultés de traitement d'information sensorielles, consultez avec votre fournisseur de soins de santé afin d'explorer le besoin d'autres services telle que nécessaire.