

La marche des pieds en dedans (*in-toeing*) se produit lorsqu'un enfant marche avec ses jambes et/ou ses pieds tournés vers l'intérieur. On parle aussi de pieds en rotation interne.



#### Causes possibles de la marche pied en dedans :

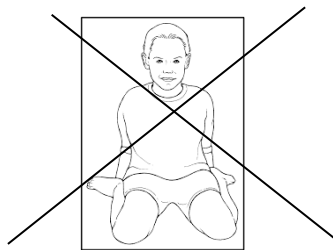
- Métatarse adductus (pieds tournés vers l'intérieur) : causé par le positionnement dans l'utérus. La plupart des cas se corrigent sans traitement mais certains enfants peuvent s'améliorer avec des exercices d'étirement après quatre à six mois. Si le pied demeure rigide, il se peut que des traitements plus intensifs soient nécessaires.
- Torsion tibiale (jambe inférieure tournée vers l'intérieur) : généralement observé lorsque l'enfant commence à marcher. La plupart des cas se corrigent vers par l'âge de sept ou huit ans. Dans les cas graves, il se peut que des traitements plus intensifs soient nécessaires.
- Antéversion fémorale (cuisse tournée vers l'intérieur) : la plupart des cas se corrigent par l'âge de 10 ans, mais dans les cas les plus graves, il se peut que des traitements plus intensifs soient nécessaires.
- Dans la plupart des cas, la marche des pieds en dedans se corrige sans traitement chez les enfants ayant moins de huit ans.
- Les enfants peuvent être plus susceptibles de trébucher ou de tomber. Ils peuvent aussi sembler maladroits en marchant ou en courant.

Consultez votre médecin si votre enfant se plaint douleur, si l'alignement du pied est rigide et ne s'améliore pas avec le temps et/ou la marche des pieds en dedans:

- est seulement observé sur une jambe;
- empêche un enfant d'âge scolaire de participer aux activités.

### POSITIONS ASSISES:

- Éviter de s'asseoir dans la position « W ». Cette position peut réduire et resserrer une partie de la musculature de la hanche, pouvant ainsi causer la marche des pieds en dedans.



- Encourager d'autres positions assises : les jambes croisées, les jambes allongées et les jambes sur le côté

### ACTIVITES A ENCOURAGER:

Encourager des activités de renforcement des muscles de la hanche et des chevilles :

- marcher vers l'arrière à reculons
- marcher en montant des collines
- grimper sur les glissoires
- s'accroupir beaucoup afin de se relever
- pousser les portes pour les ouvrir
- marcher de côté sur une poutre ou sur une ligne
- marcher sur les talons
- marcher comme un ours

Si votre enfant se plaint de douleur ou d'inconfort par rapport aux activités mentionnées ci-dessus, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.