

- Plusieurs enfants et adultes ont des pieds plats (*pes planus*). Ils se tiennent debout et marchent avec les pieds plats ou avec une disparition de l'arche du pied.
- Les enfants peuvent avoir les pieds plats jusqu'à environ quatre à six ans, période où l'arche du pied se développe.
- Il ne devrait pas avoir cause d'inquiétudes si on observe une arche au pied lorsque l'enfant est sur le bout des orteils, il ne ressent pas de douleur et/ou si sa motricité globale ne semble pas affectée.
- Afin d'améliorer la position de la cheville ou du pied, il se peut que l'on recommande des orthèses pour certains enfants ayant des pieds plats prononcés ainsi qu'un retard de développement de leur motricité globale et/ou de la douleur.

#### À RECHERCHER :



- Fournir des chaussures de soutien à votre enfant pour ses activités de motricité globale
- Un talon ferme : seulement un léger mouvement en appuyant sur l'arrière de la chaussure
- Une chaussure montante est recommandée lorsque possible (i.e. : high top)
- Grandeur adéquate au niveau de la largeur et de la longueur par rapport au pied
- La capacité d'attacher fermement les chaussures (de préférence avec des lacets ou avec de longues bandes de velcro)
- Semelle ferme : torsion et souplesse limitée en poussant sur l'orteil

- Le dessous d'une chaussure de course; éviter un dessous plat de chaussure « skate »



- Un support de la région médiane de l'arche plantaire, si possible
- Une semelle antidérapante afin de prévenir les chutes
- Des sandales de sport sont une option durant l'été. Des chaussures « flip flop » ne sont pas recommandées.

## ACTIVITES SUGGEREES

Afin d'encourager le développement des muscles des pieds et des chevilles, donnez l'occasion à votre enfant de jouer pieds nus. Par exemple :

- durant l'été, laissez-le marcher pieds nus dans le sable ou dans l'herbe
- mettez une serviette sous ses pieds lorsqu'il est assis et montrez-lui à se servir de ses orteils pour tirer la serviette sous ses pieds
- demandez à l'enfant de ramasser de petits objets avec un pied
- se mettre debout sur une jambe et/ou tentez de botter un ballon

Si votre enfant a des douleurs au dos, hanche(s), genou(x), cheville(s) et/ou aux pied(s) consultez avec votre fournisseur de soins de santé.