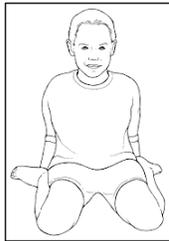


La position assise en « W » est un terme utilisé lorsqu'un enfant est assis sur les fesses, les deux genoux pliés et les deux jambes de chaque côté des cuisses. Les fesses, les genoux et les pieds touchent tous le sol. Leurs pieds peuvent être tournés vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Lorsqu'on regarde l'enfant assis, la position de ses jambes ressemble à un « W ».



Une position assise en « W » peut entraîner :

- diminution de l'activation, de la rotation et du transfert de poids du tronc
- raccourcissement et resserrement d'une partie de la musculature de la hanche
- mauvais alignement postural
- modèle de marche vers l'intérieur (orteil de pigeon)
- augmentation du stress sur les articulations
- risque accru de douleur

Comment décourager la position assise « W » :

- cohérence et répétition : parlez-en à votre famille, à vos amis, à vos fournisseurs de services de garde et à vos éducateurs afin qu'ils puissent également décourager la position assise en « W » autant que possible
- indices verbaux : utilisez un signal verbal cohérent tel que «jambes en avant », «assis en panier», etc... Au fil du temps, l'enfant associera ce signal à un changement de position assise.

- position correcte : aidez votre enfant à corriger sa position assise au besoin. Offrez des indices verbaux simultanément afin qu'ils apprennent à le corriger par eux-mêmes. Déplacer son poids vers l'avant aidera à éviter de tordre son genou ou de bouger sa jambe de manière maladroite.

POSITIONS ASSISES RECOMMANDÉES

Encouragez l'enfant à s'asseoir dans toute autre position telle que la position assise jambes croisées, la position assise sur anneau et la position assise latérale avec les deux jambes du même côté ou la position assise avec les jambes longues (en avant).



Encouragez le jeu dans d'autres positions telles que s'accroupir, s'allonger sur le ventre, s'agenouiller, s'asseoir sur une petite chaise ou un banc. Amenez les jouets sur une surface surélevée pour encourager l'enfant à jouer debout.

Si votre enfant ressent de la douleur ou de l'inconfort lors de ces activités, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.