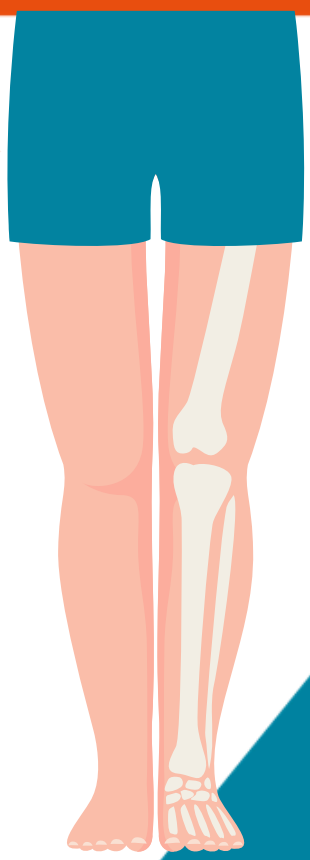
LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

L'alignement des membres inférieurs de votre enfant

PIEDS, CHEVILLES, GENOUX, HANCHES



L'alignement des jambes chez les enfants est appelé à changer progressivement au fil des années et avec la croissance.

Si l'alignement des jambes de votre enfant vous inquiète, nous vous conseillons de prendre des photos ou vidéos dans différents angles. Cela vous permettra de comparer dans le temps.

Soyez rassurés! La majorité des problèmes d'alignement des jambes se corrigent naturellement et sans intervention.

Informations générales

À surveiller/ Quand consulter?

Trucs et astuces

Activités à encourager

Vous retrouverez dans ce document les symboles suivants afin de repérer rapidement l'information. Voici leurs significations.

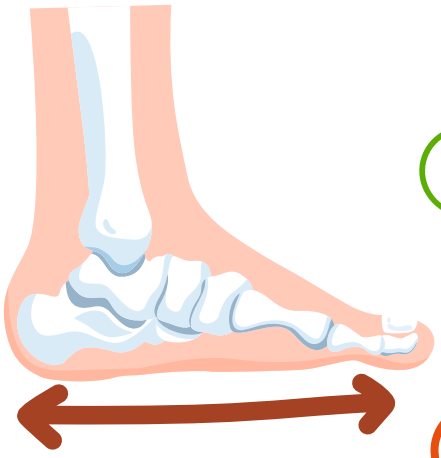
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN

PIEDS

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Le pied plat



- Présent chez tous les enfants dans les premières années d'acquisition de la marche.
- L'arche plantaire commence à se former à partir de 2 ans et est complètement développée entre 3 et 5 ans.
- Normal jusqu'à l'âge de 6-7 ans.
- 25 % des adultes ont des pieds plats.

- Si l'enfant a de la douleur.
- Si l'enfant a un seul pied plat.

Regardez les pieds de votre enfant lorsqu'il se met sur la pointe des pieds. Si l'arche se forme quand il fait ce mouvement, cela est un bon signe que l'arche se développera avec l'âge.

- Monter sur la pointe des pieds.
- Encourager la marche pieds nus.
- Encourager la marche sur des terrains inégaux (ex : gazon, parc, matelas au sol).
- Ramasser des objets au sol avec les orteils.
- Encourager les rotations du tronc en position debout.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

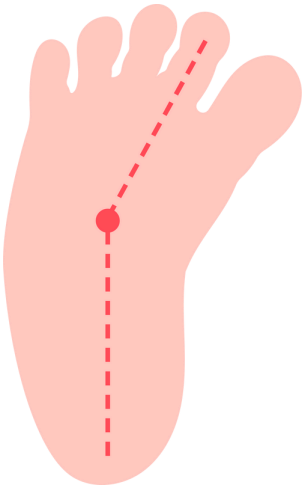
Québec

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN

PIEDS (SUITE)

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

L'avant-pied vers l'intérieur



- 85% des cas présentent une résolution spontanée dans les 3 premiers mois.
- 95% dans la première année.

- Si encore observé après l'âge de 4-6 mois.

Si la déformation est **importante** et **significative** : Opter pour des chaussures offrant un bon support intérieur afin de bien maintenir l'alignement du pied à l'intérieur de la chaussure.

Crédit image : Wibbi

- Étirez le pied de votre enfant dans le sens inverse à la déformation observée en prenant l'avant-pied de votre enfant et en le poussant doucement vers l'extérieur tout en stabilisant le talon à l'aide de votre autre main.

- À chaque changement de couche, encouragez votre enfant à corriger la déformation activement en chatouillant doucement le côté extérieur de son avant-pied afin qu'il le bascule vers l'extérieur.

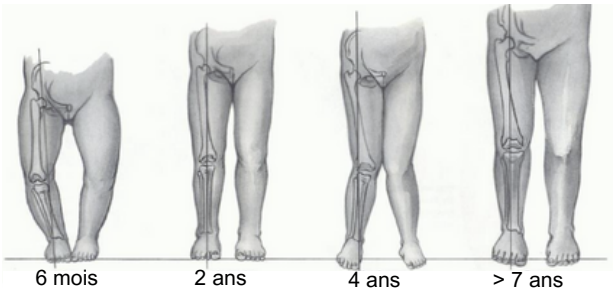
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN

GENOUX

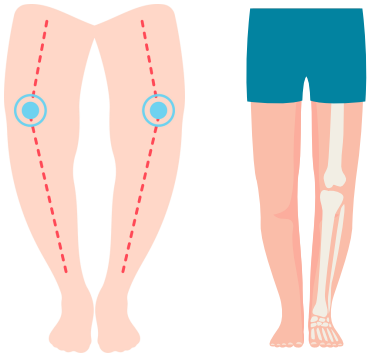
LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

L'alignement des genoux de votre enfant évoluera au fil des années et avec sa croissance. Cette image représente l'évolution normale de l'alignement des genoux avec l'âge.



Genoux arqués vers l'extérieur

Quand les pieds sont collés, il y a un espace entre les genoux.

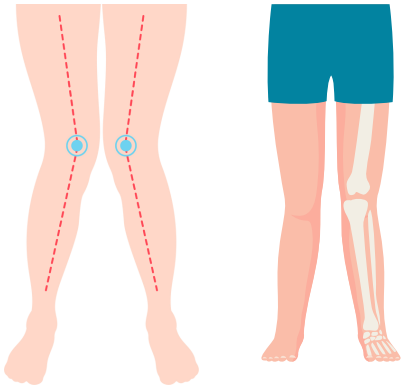


- Normal de la naissance à 2 ans.
- Souvent observé chez les enfants qui marchent tôt, vers 9-10 mois.

- Présent après 3 ans.
- Courbure augmente avec le temps.
- Courbure importante et significative.
- Seulement une jambe arquée.

- Éviter de placer votre enfant debout avant qu'il ne le fasse par lui-même. Placer votre enfant debout de manière trop précoce pourrait augmenter cette déformation.

Genoux arqués vers l'intérieur



Quand les genoux sont collés, il y a un espace entre les pieds.

- Normal entre 3 et 7 ans.

- Présent après 8 ans.
- Courbure qui augmente avec le temps.
- Courbure importante et significative.
- Enfant de petite taille.
- Seulement une jambe arquée.

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

HANCHES

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Jambes tournées vers l'extérieur

Les pieds sont vers l'extérieur. Les rotules regardent vers l'extérieur.

- Normal quand l'enfant commence à marcher.

- Présent après 8 ans.
- Déformation significative.
- Seulement une jambe.

Jambes tournées vers l'intérieur

Les pieds sont vers l'intérieur. Les rotules se regardent.

- S'améliore spontanément 90 % du temps.
- Se corrige naturellement jusqu'à 8-10 ans pour la majorité des enfants.

- Présent après 9-10 ans.
- L'enfant trébuche régulièrement dans ses pieds.
- Seulement 1 jambe.
- Présent seulement lorsque l'enfant marche vite ou court.

- Corriger la posture assise et éviter la position en W.
- Corriger la posture couchée sur le ventre et éviter la rotation des pieds vers l'intérieur ou l'extérieur.

- Marche en pingouin.
- Sauts de grenouille.
- Marche du crabe.
- Faire le pont.

- Favoriser le accroupi à debout.
- Déplacements en position de l'ours.
- Marcher sur les talons.

Crédit image : Wibbi

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

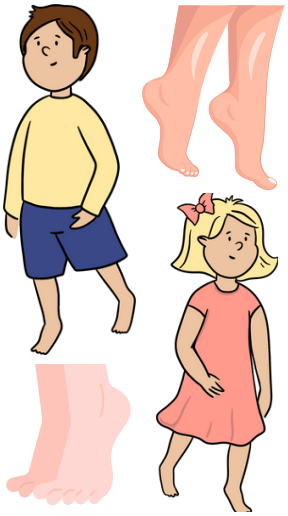
Québec

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN

CHEVILLES

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

La marche sur la pointe des pieds de cause inconnue



- Évolution naturelle souvent favorable : 80% de résolution spontanée avant l'âge de 10 ans.
- L'enfant devrait commencer à poser le talon en premier à la marche vers 18 mois ou 22 semaines après l'acquisition de la marche.
- La marche sur la pointe des pieds peut être expliquée par différents facteurs :
  - Hypersensibilité du système sensoriel
  - Utilisation de la sauteuse/marchette/Jolly Jumper
  - Prématurité
  - Autre

Nous vous conseillons de vous référer à votre professionnel de la santé si votre enfant marche sur la pointe des pieds afin de vérifier si cela pourrait être expliqué par toute autre cause médicale.

Vérifier si votre enfant arrive à poser ses talons au sol lorsqu'il joue debout.

Pour éviter que votre enfant adopte la position sur la pointe des pieds :

- Rapprocher et abaisser la surface de jeu.
- Éviter de pousser les objets ou les trotteurs à bout de bras.
- Éviter de faire marcher l'enfant en le tenant au niveau des mains.

- Se tenir debout sur une pente.
- Posture de yoga chien tête en bas.
- Position de chevalier.
- Se pencher pour ramasser un ballon entre les pieds.
- Accroupi/assis à debout.
- Faire le pont ou la brouette.
- Saisir des anneaux au sol avec l'avant du pied.
- Marcher avec des palmes.

- Massage profond du pied.
- Marcher sur une poutre ou de reculons.
- Exagérer la pose du talon à la marche.
- Marcher pieds nus.
- Bouger ++ (courir, botter, sauter).
- Encourager le mouvement des pieds dans le bain.

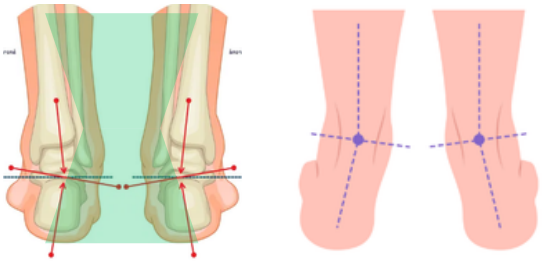
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN

CHEVILLES

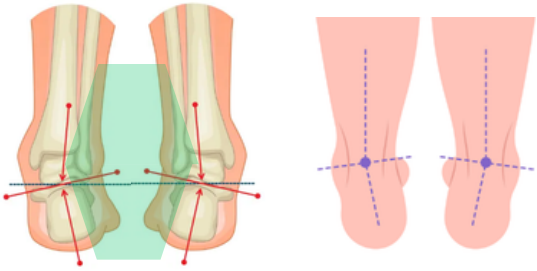
LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Talons vers l'extérieur



- Encore observé 1 an après avoir acquis la marche.
- Lorsque la déformation est significative.
- Manque d'équilibre en position debout et lors des déplacements.

Talons vers l'intérieur



- Consulter.

EN RÉSUMÉ

Quand consulter?

- Mauvais alignement d'un seul côté (une seule jambe).
- Présence de douleur.
- La condition s'aggrave.
- Le mauvais alignement est considéré sévère et important.
- Votre enfant présente des difficultés dans son fonctionnement (ex : chute souvent, trébuche, se fatigue rapidement, etc.).

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN

CONSEILS ET STRATÉGIES

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Tentez, le plus possible, de corriger les postures assises et couchées de votre enfant. Nommez-lui doucement de se replacer comme il faut en replaçant ses jambes dans un meilleur alignement. De cette façon, vous aurez éventuellement simplement à lui demander afin qu'il change de position.

Postures À ÉVITER

- La position assise en W ou en demi-W.
- La position couchée sur le ventre avec les pieds vers l'extérieur ou vers l'intérieur.
- La position à genoux, fesses en appui sur les talons, avec les pieds vers l'extérieur ou vers l'intérieur.
- La position couchée sur le ventre recroquevillée avec les pieds vers l'intérieur.

Postures À PRIVILÉGIER

- La position assise en tailleur, avec les jambes allongées ou en anneaux.
- La position couchée sur le ventre avec les pieds en position neutre (ni vers l'extérieur, ni vers l'intérieur).
- La position assise sur une chaise, un divan, un coussin avec le dos en appui.
- La position couchée sur le côté.
- La position à 4 pattes.
- La position accroupie.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Québec

Document inspiré du document "Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant "du CIUSSSCN