

LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Avant les premiers pas et jusqu'à l'âge de 5 ans, représente une étape déterminante de l'enfance pour le développement biomécanique des membres inférieurs. C'est pendant cette période que peuvent se manifester les premiers signes d'un déséquilibre susceptible d'entraîner des problèmes importants plus tard. C'est pourquoi, chez LLL, nous nous impliquons particulièrement auprès des tout-petits comme le vôtre.

Ayant à cœur la croissance harmonieuse de votre enfant, pour qu'il acquière et conserve une démarche saine et équilibrée pour la vie, nous vous offrons notre soutien professionnel pendant toutes les étapes de sa croissance. Nous l'aiderons au besoin en lui offrant les bons correctifs au bon moment; plus tôt nous pourrons intervenir, meilleur sera le résultat.



LABORATOIRE
**LANGELIER
LANOUE**

DES BONS CONSEILS, DÈS LE DÉPART

L'importance de corriger tôt

Parce qu'il a des os flexibles et une faculté d'adaptation formidable, votre petit pourra bénéficier d'exercices et de correctifs s'ils sont faits au bon moment. Dans certains cas, le port provisoire d'orthèses plantaires permettra de corriger la situation de façon permanente, tel un tuteur pour une jeune plante.



OIGNONS (HALLUX VALGUS)

Rappelons que la majorité des problèmes et douleurs aux

membres inférieurs qu'on trouve chez l'adulte sont héréditaires :

- démarche avec pieds excessivement tournés vers l'intérieur ou l'extérieur (douleurs aux hanches);
- jambes arquées ou en X (douleurs aux genoux);
- problèmes d'arthrose;
- foulures fréquentes (douleurs aux chevilles);
- déformation des pieds (oignons ou orteils marteaux).

Si vous ou votre conjoint éprouvez un problème à ce niveau-là, soyez encore plus attentifs; agissez tôt!

LLL offre des solutions efficaces et durables

Chez LLL, les spécialistes de la biomécanique des membres inférieurs travaillent de concert avec les médecins pour le bien-être des tout-petits, et ce, depuis plus de 40 ans.

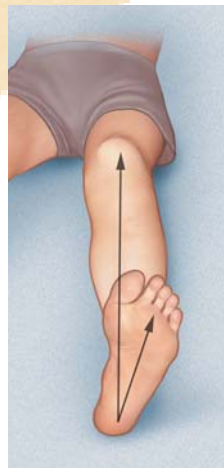


Figure 1

ALIGNEMENT DES AXES
La vérification de l'alignement se fait en tirant une ligne de plomb du centre du genou, au centre cheville, 3e phalange

Ils sont donc les mieux qualifiés pour aider votre enfant, dès sa naissance et à ses premiers pas, afin de lui assurer une démarche équilibrée pour le reste de sa vie. Conseils, exercices, chaussures vraiment adaptées et ajustées à ses petits pieds ou orthèses plantaires de corrections si nécessaire, rien n'est négligé pour qu'il parte dans la vie du bon pied !

N'oubliez pas que l'évaluation est gratuite pour les moins de 12 ans.



Ça commence bien avant ses premiers pas

Tout au long de la première année, les membres inférieurs de votre enfant se développent. On peut déjà détecter, traiter et corriger des problèmes à ce niveau-là (bien avant) qu'il mette du poids sur ses jambes et fasse ses premiers pas.

Cependant, ne faites pas trop de cas si votre bébé âgé de 1 mois a tendance à reprendre sa position fœtale; c'est fréquent et normal à cet âge.

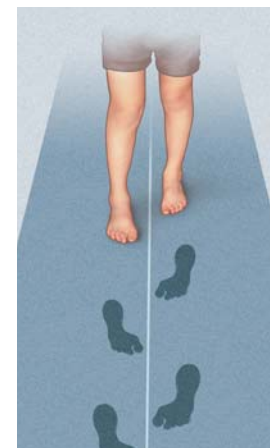


Figure 2

DÉMARCHE EN INTERNE
Si votre enfant marche en interne, n'attendez pas. Consultez rapidement

OBSERVATIONS DE 0 À 5 ANS

	À surveiller	À faire	Trucs et astuces
0 à 1 an	<ul style="list-style-type: none">• La position de l'enfant pendant le sommeil (exemples à l'arrière de ce document)• L'alignement du pied et des jambes (fig. 1)• La bottine : À partir de 8 mois, une bottine de prémarche est recommandée. Surveillez l'ajustement. Il doit être fait par un spécialiste. Une bottine trop courte ou trop longue est néfaste. <p><i>Note : Quel le genou soit fléchi est normal à la naissance</i></p>	<p>Il existe des exercices à faire qui peuvent beaucoup aider votre enfant. De plus, certains appareils correcteurs légers peuvent être utilisés. Ils sont peu coûteux, et très efficaces à cet âge. Ils permettent souvent une correction permanente des problèmes avant le début de la marche.</p> <p>Consultez votre médecin et parlez-en à votre orthésiste</p>	<p>Si l'enfant dort à plat ventre, mettre un toutou (où?) pour qu'il se tourne de lui-même. On peut aussi le coucher sur le dos</p> <p>IMPORTANT : Attention aux chaussette et pyjama trop court</p>
1 à 2 an	<ul style="list-style-type: none">• L'arche : les pieds plats sont normaux jusqu'à 2 ans, mais l'arche doit bien être formé à 3 ans• La démarche : Il est normal de commencer à marcher légèrement les pieds en externe, mais intervenez rapidement s'il marche les pieds en interne (fig. 1)• L'alignement du pied et des jambes (fig. 2)• La bottine : l'expérience a démontré qu'à 1 an, le port d'une bottine de marche est très important. Assurez-vous cependant que la chaussure soit adaptée à son développement et ajustée par un technicien qualifié.	<p>La période des premiers pas est importante. Une intervention rapide peut faire toute la différence. En plus des exercices, une légère correction dans le soulier ou des chaussures spéciales peuvent aider grandement.</p> <p>Agir tôt permet d'éviter beaucoup de problèmes à l'âge adulte.</p> <p>Consultez votre médecin et parlez en à votre orthésiste</p>	<p>Si l'enfant marche les pieds vers l'intérieur, faites-le jouer en exagérant les pas vers l'extérieur (en canard) 10 minutes par jour</p>
2 à 5 an	<ul style="list-style-type: none">• La démarche : légèrement en externe à 2 ans, elle devrait se recentrer progressivement jusqu'à 5 ans. Alors, le genou doit être bien en face et l'avant-pied pointant droit devant. <i>Note : l'enfant ne doit pas marcher sur la pointe des pieds.</i>• Les douleurs dites de croissance, comme le mal aux jambes la nuit.• Les chaussures déformées, excessivement usées à l'intérieur ou l'extérieur.• Les positions pendant sommeil ou assis (exemples à l'arrière de ce document).	<p>La croissance rapide pendant cette période rend les traitements très performants. Jusqu'à 4 ans, il suffit souvent d'ajouter une petite correction dans la chaussure pour aider. Certains jeux faciles deviennent même des exercices efficaces. Si le problème persiste passé 4 ans, l'insertion dans les souliers d'une orthèse plantaire lui permettra d'avoir une croissance harmonieuse.</p>	<p>Si l'enfant marche sur la pointe des pieds, faites des exercices d'étirement avec l'avant-pied sur le rebord d'une marche d'escalier. Étirez bien l'arche en descendant le talon le plus bas possible.</p>

En cas de doute, quelle est la première chose à faire?

Si vous pensez avoir détecté les signes d'un problème au niveau des membres inférieurs, n'hésitez pas! Consultez votre médecin et demandez une évaluation biomécanique complète par des orthésistes diplômés.

Les spécialistes du Laboratoire Langelier Lanoue se feront aussi un plaisir de répondre à toutes vos questions. Avec votre médecin, nous sommes là pour l'avenir de votre enfant.

LES POSITIONS DE L'ENFANT

Bonnes positions



Assis en indien avec le dos droit



Assis le dos droit, les jambes allongées et légèrement ouvertes



Couché sur le ventre, appuyé sur les coudes avec les jambes et les pieds droits



Couché sur le côté, une jambe par dessus l'autre

Couché sur les genoux et les coudes, le dos courbé



Assis entre, ou sur les pieds, avec ceux-ci tournés vers l'extérieur ou l'intérieur



Couché sur le ventre avec les pieds tournés vers l'intérieur ou l'extérieur



Mauvaises positions

 **LABORATOIRE
LANGELIER
LANOUE**

Beloil : (450) 467-0762
Montréal : (514) 385-6333
Laval : (450) 662-0850
Granby : (450) 405-4666