



# Renseignements sur l'alignement des jambes de votre enfant

**PIEDS,  
GENOUX,  
HANCHES**

L'alignement des jambes chez les enfants change de façon progressive en fonction de leur âge et de la croissance.

Ce document vous guidera à savoir si vous devez consulter un physiothérapeute.



## Rassurez-vous!

La **majorité** des problèmes d'alignement des jambes se corrigent naturellement **sans traitement** requis.

## Astuce



Prenez des photos ou vidéos de l'alignement qui vous inquiète, dans différents angles.

Ces photos/vidéos vont vous permettre de comparer dans le temps et juger si l'alignement s'améliore, est stable ou empire.



# ALIGNEMENT DES PIEDS

## Pieds plats



- Normal jusqu'à l'âge de 6-7 ans (faux pieds plats)
- 25 % des adultes ont des pieds plats



Consulter si:

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

## Test à faire



Si l'arche se forme quand l'enfant se met sur la pointe des pieds cela est un bon signe que l'arche se développera avec l'âge.



## L'avant du pied vers l'intérieur



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

## Conseil

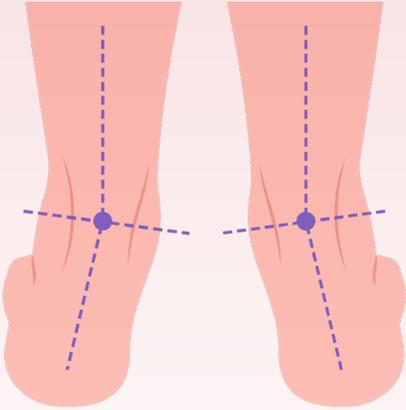


Faire des étirements à tous les jours.





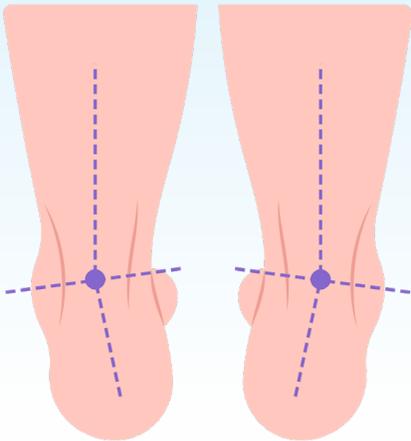
## Talons vers l'extérieur



Quand consulter?

- Encore observé **1 an** après avoir acquis la marche
- Lorsque **sévère**
- Manque d'équilibre en position debout et lors des déplacements

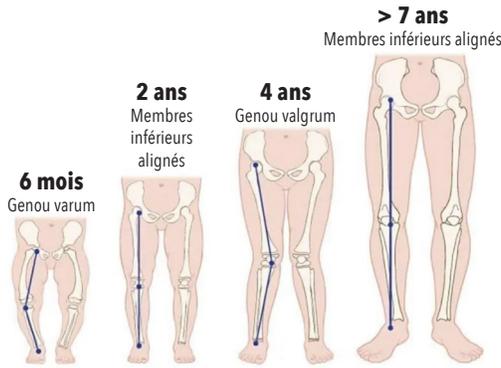
## Talons vers l'intérieur



Consulter un physiothérapeute



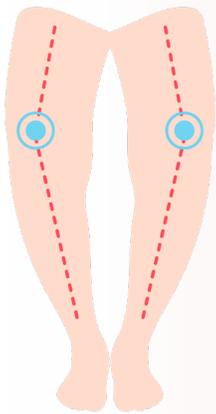
# ALIGNEMENT DES GENOUX



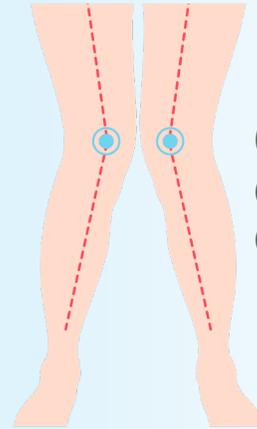
Évolution normale de l'alignement du genou selon l'âge

## Genoux arqués vers l'extérieur

## Genoux arqué vers l'intérieur



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



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



- Normal de la naissance à 2 ans
- Souvent observé chez les enfants qui marchent tôt



- Normal entre **3 et 7 ans**



Consulter

- Présent **après 3 ans**
- Courbure **augmente** avec le temps
- Courbure **sévère**
- **Seulement une jambe arquée**



Consulter

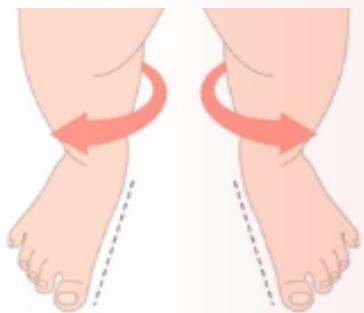
- Présent **après 8 ans**
- Courbure **augmente** avec le temps
- Courbure **sévère**
- Enfant de **petite taille**
- **Seulement une jambe arquée**





# ALIGNEMENT DES JAMBES

## Jambes tournées vers l'extérieur

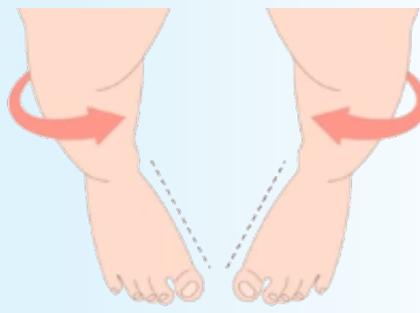


Les pieds sont vers l'extérieur.  
Les rotules regardent vers l'extérieur.



- Normal quand l'enfant commence à marcher

## Jambes tournées vers l'intérieur



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



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



Consulter

- Présent **après 8 ans**
- **Sévère**
- Seulement **une jambe**



Consulter

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



## Quand consulter un physiothérapeute

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

## Quels sont les traitements



En général, l'amélioration se fera naturellement avec le temps, la croissance et l'âge et aucun traitement précis n'est nécessaire.

## Conseil



Voir la page suivante pour quelques stratégies.





# STRATÉGIES

## Corriger les postures assises et couchées autant que possible



- Si votre enfant est assis en « W » lorsqu'il joue

**À éviter!**



- S'asseoir sur un coussin ou un toutou
- Placer l'enfant assis dos au mur ou sur le divan
- Jouer à plat ventre, quatre pattes, sur le côté ou accroupi
- Jeu à table assis

