

Si vous devez attendre avant d'avoir un rendez-vous avec un physiothérapeute qui vous donnera des techniques pour étirer les muscles tendus de votre enfant, vous pouvez directement faire quelques exercices pour améliorer sa situation.

Conseils et activités pour le décourager de marcher sur la pointe des pieds

1. Faire porter des chaussures à votre enfant, même à l'intérieur de la maison, pour rendre plus difficile la marche sur la pointe des pieds. Chercher des chaussures avec un haut contrefort qui soutient la cheville (meilleur que des chaussures basses), ce qui rendra la marche sur la pointe des pieds plus difficile.
2. Encourager, fréquemment pendant la journée, votre enfant à jouer dans la position de squat (avec les talons sur le sol). Ce qui l'encouragera à jouer avec ses pieds à plat. Cela étirera aussi ses muscles des mollets qui pourraient être tendus s'il/elle marche constamment sur la pointe des pieds.
3. Encourager votre enfant à jouer debout face à un haut comptoir ou une table, en inclinant faiblement ses pieds vers le haut, en posant les orteils sur une surface surélevée et en gardant le talon au sol (vous pouvez utiliser un classeur de rangement ou un livre). Cela permettra d'étirer les muscles des mollets qui pourraient être tendus s'il/elle marche constamment sur la pointe des pieds.
4. Encourager votre enfant à marcher selon le modèle talon-orteil autant que possible. Lui rappeler par les mots « talon au sol ».
5. Encourager votre enfant à marcher sur des surfaces inclinées, comme des collines, le toboggan au parc, ou un plan incliné dans votre jardin. Marcher sur des surfaces inclinées permet de bien assimiler le modèle talon-orteil.
6. Demander à votre enfant de se mettre sur une marche, de tenir la rampe de l'escalier et de garder seulement ses orteils et sa plante de pieds sur la marche