

LE PIED PLAT

Le pied plat est souvent une variation de la normale



La plupart des enfants ont les pieds plats parce que leurs articulations sont très souples et, avec le poids du corps lorsqu'ils sont debout, l'arche du pied s'affaisse.



Lorsque l'enfant se met sur la pointe des pieds, on peut voir se reformer l'arche : ce type de pied plat est dit «flexible» et n'entraîne pas de douleurs aux pieds.

L'arche plantaire se développe jusqu'à l'adolescence et est influencée par l'hérédité (arche plantaire des parents).

Entre l'âge de 2 et 4 ans, il est souvent associé à la position des genoux vers l'intérieur (genu valgum) qui est également normale chez les jeunes enfants.

TRAITEMENT : la prescription d'orthèses est indiquée seulement en présence de douleur chez les adolescents. L'orthèse plantaire ne fera pas en sorte que l'arche plantaire se développe automatiquement mais elle est nécessaire si les pieds plats sont sévères et douloureux.

CHAUSSURES : La chaussure protège le pied de votre enfant de l'environnement extérieur mais n'a pas de propriétés thérapeutiques. Choisissez une chaussure dans laquelle votre enfant est confortable. Il n'est pas nécessaire de payer un prix élevé.

Dans quelles situations consulter le médecin :

- Le pied plat est «rigide». L'arche ne se reforme pas sans mise en charge et en position sur la pointe des pieds;
- Le pied est douloureux;
- Le pied plat est très «sévère».

Ce feuillet d'information a été produit par Dre Élisabeth Leblanc, Dre Chantal Théoret et Catherine Raynaud, assistante de recherche du service de chirurgie orthopédique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS. Il est à titre indicatif seulement et ne devrait en aucun temps remplacer la consultation médicale