

Mon enfant a les pieds plats : que faut-il faire ?

Le site du Docteur Djamila DELAMBRE

Adresse du site : www.docvadis.fr/djamila-delambre

 Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

Le pied plat est une anomalie banale qui touche de nombreux enfants avant 6 ans. Cette situation évolue la plupart du temps vers une normalisation spontanée au cours de la croissance de l'enfant. Cependant, chez certaines personnes, le pied reste plat à l'âge adulte.

Qu'est-ce qu'un pied plat ?

Le pied plat se traduit par un affaissement de la voûte plantaire : la surface d'appui du pied avec le sol est augmentée.

Le pied plat se traduit par un affaissement de la voûte plantaire. Cette anomalie est banale chez les enfants de moins de 6 ans.



Le pied plat se traduit par un affaissement de la voûte plantaire. Cette anomalie est banale chez les enfants de moins de 6 ans.

Quelle est la cause ?

Cette anomalie est généralement familiale. Exceptionnellement, un pied plat peut relever d'une cause anatomique, comme une malformation osseuse de l'arrière-pied.

Le pied plat est lié à une hypotonie musculaire physiologique au cours des premières années de la vie. Cette « faiblesse » musculaire provoque un affaissement de la voûte plantaire, souvent associé à un valgus de l'arrière-pied (le talon s'oriente vers l'extérieur). Ce valgus entraîne l'ensemble de la voûte plantaire vers le bas et l'étalement de l'empreinte plantaire.

Que faut-il faire ?

Jusqu'à 5-6 ans, il ne faut pas s'inquiéter. Au-delà de 6 ans, si la cambrure du pied ne s'est pas formée, une consultation médicale permettra de juger ou non de la nécessité du port d'une semelle orthopédique. A cette occasion, un examen général sera effectué à la recherche d'un trouble de la statique des membres inférieurs (anomalie de l'axe des jambes) et de la colonne vertébrale (exemple : scoliose).

Dans certains cas, on peut proposer une rééducation musculaire qui visera à renforcer la musculature du pied et de la cheville.

La plupart des pieds plats de la première enfance s'améliorent spontanément. Quelques-uns d'entre eux restent plats à l'âge adulte et nécessiteront des soins adaptés. La chirurgie reste exceptionnellement justifiée.