Comment utiliser le pédimètre ?

1

Placez votre enfant debout, le talon dans l'emplacement indiqué.

2

Assurez-vous que votre enfant se tienne bien droit, le pied bien à plat.

3

Marquez l'extremité avant du pied à l'aide d'un crayon, perpendiculaire au pied.

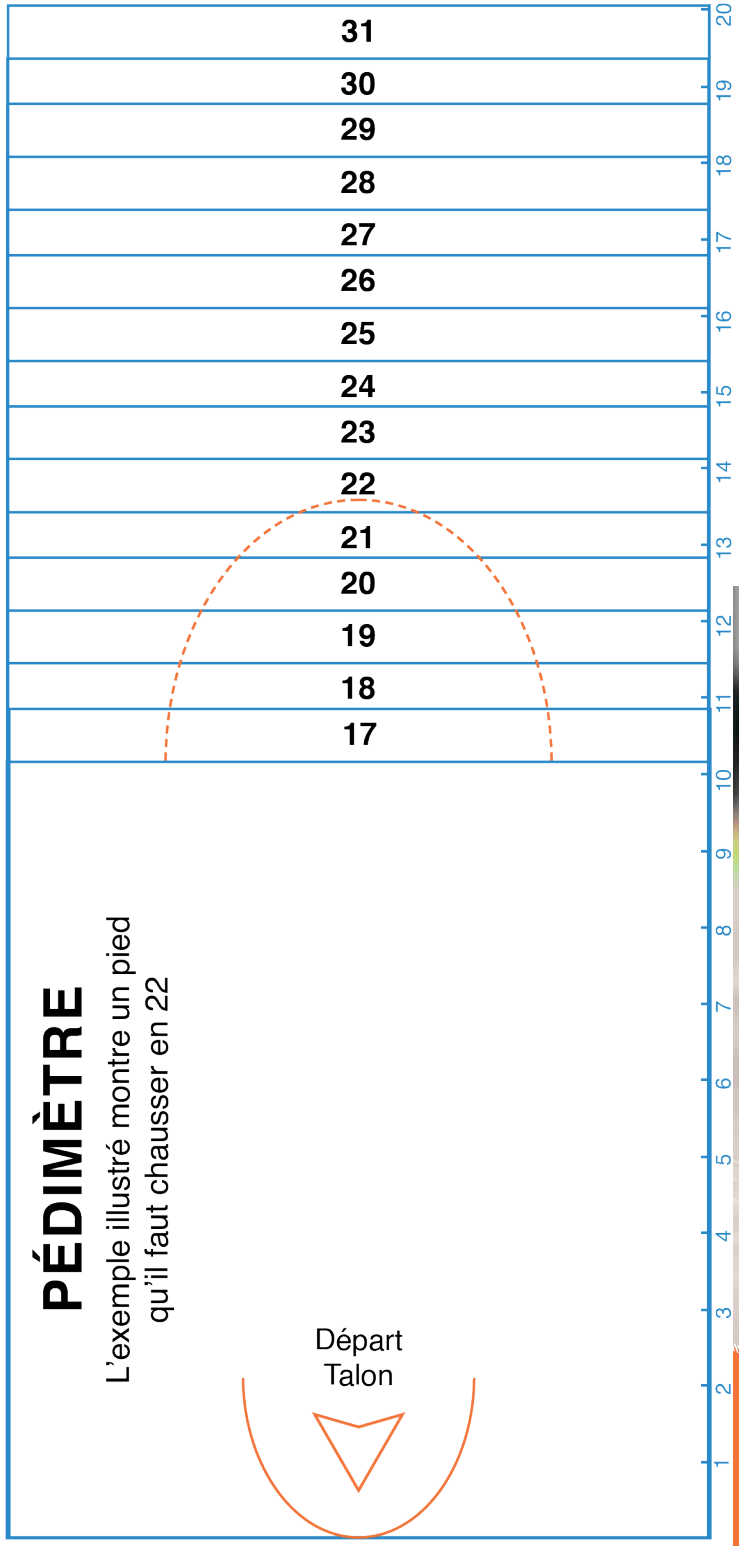
4

C'est fini !
La marque avant définit la pointure.

À ne pas oublier !

Mesurez les 2 pieds !

Si la pointure diffère, prendre la valeur la plus grande



Cabinet Olagnier
PÉDICURIE - PODOLOGIE DU SPORT - PODO-PÉDIATRIE

Les pieds de votre enfant, vous y pensez ?

Chaussage de l'enfant en maternelle

Conception et réalisation : Infocom Industrie

Plus d'informations, consultez notre site
www.pedicurepodologue-olagnier.fr

Comment choisir des chaussures ?

1 La bonne pointure

Au moment de l'achat

- Définir la pointure de votre enfant (pédimètre au verso).
- Toujours essayer les 2 chaussures.
- Après avoir placé les talons au fond des chaussures, vérifier l'ajustement debout :
  - La longueur : il existe un espace au bout de la chaussure de la largeur d'un pouce (>1 cm).
  - La largeur : pincer la chaussure dans sa largeur et vérifier qu'un creux se forme de chaque côté. Les orteils doivent pouvoir bouger librement. Si possible, sortir la semelle interne et poser le pied dessus. Tous les orteils doivent être contenus sur cette surface.

Toute l'année

- Laisser votre enfant pieds nus le plus souvent possible.
- Vérifier l'ajustement des chaussures tous les 2 mois.
- En cas d'humidité, laisser sécher complètement les chaussures avant de les réutiliser.
- Vérifier régulièrement l'usure de la semelle extérieure. En cas d'asymétrie, consulter un pédicure-podologue.

2 La bonne chaussure

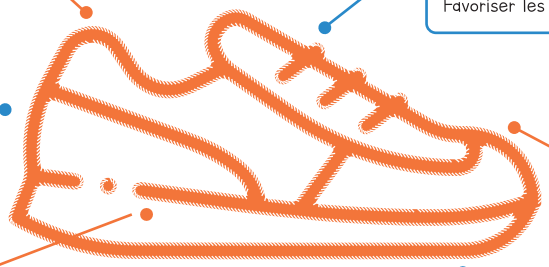
Emboitage ajusté pour maintenir le cou-de-pied sans limiter les mouvements

Tester en tirant sur le talon : la chaussure fermée ne peut être quittée

Fermeture adaptée pour un enfilage facilité et un serrage précis

Favoriser les lacets ou les scratchs

Tester le contrefort : il peut être plié jusqu'à toucher la semelle



Bout large, haut et rigide pour préserver la mobilité et protéger les orteils

Appuyer pour vérifier

Semelle intérieure et plate sans soutien de voute plantaire

Passer la main pour vérifier

Semelle extérieure anti-dérapante et souple pour permettre le bon déroulé du pas

Tester la souplesse : la semelle peut se plier facilement entre les mains

ATTENTION ! Certaines marques prennent des libertés, les pointures peuvent varier.

Important !

- Légèreté et confort.
- Respect de la morphologie du pied.
- Facilité d'enfilage.
- Souplesse : la chaussure ne doit pas restreindre le mouvement ; c'est avant tout une protection contre les intempéries, les chocs et le sol.
- Les pieds doivent pouvoir bouger le plus possible dans la chaussure afin d'améliorer l'équilibre et se renforcer. Cela réduit le risque de pathologies du système locomoteur et diminue le recours aux semelles orthopédiques.
- En cas de douleur, ces conseils peuvent varier : demander conseils à un pédicure-podologue.

www.pedicurepodologue-olagnier.fr 8 Av. Maréchal de Lattre de Tassigny, 69500 Bron 04 72 37 17 31