

Utilisation du pédimètre

1

L'enfant doit se tenir debout, les deux
pieds parallèles

2

Placez le talon dans la zone indiquée
(aidez-vous d'une règle placée contre
le talon pour noter la limite postérieure)

3

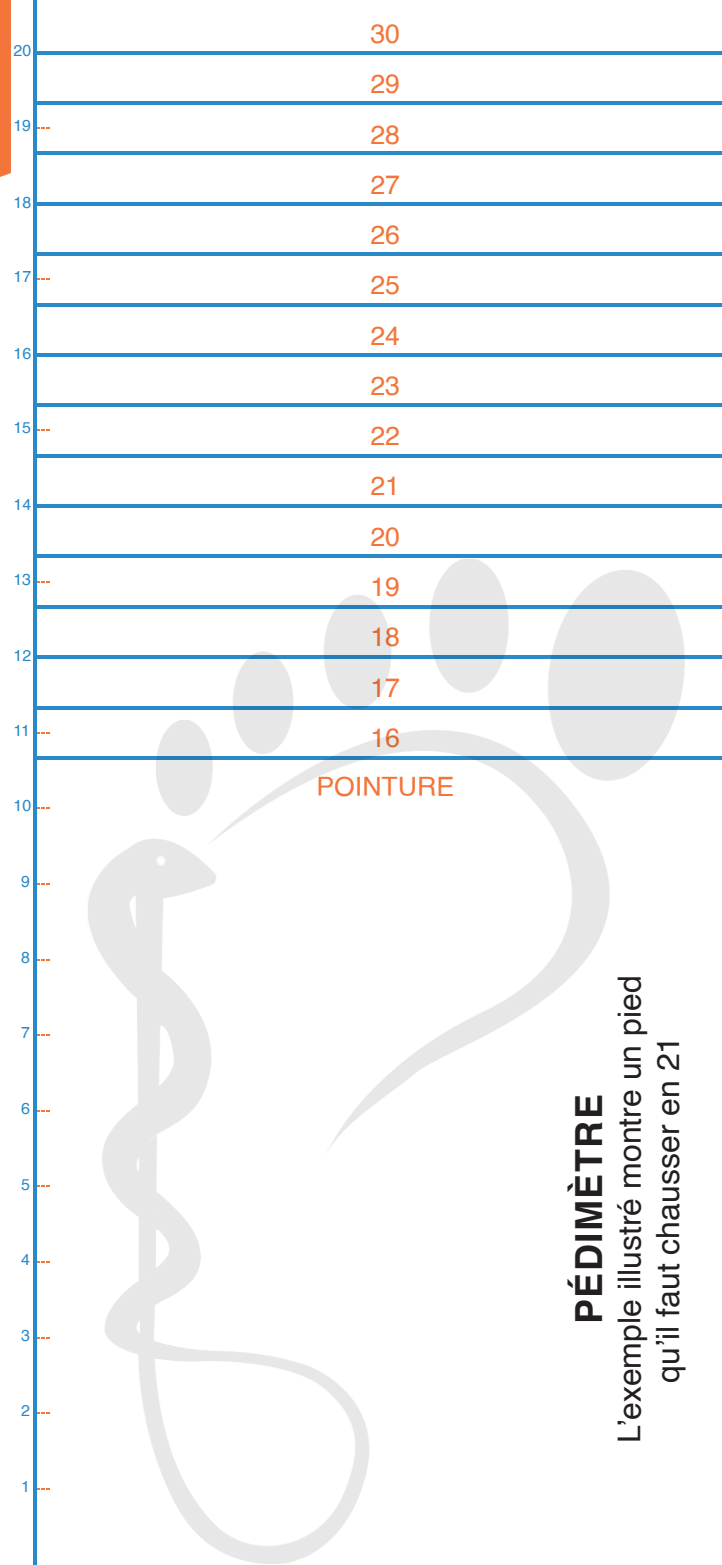
Positionnez les orteils bien à plat

4

Marquez l'extrémité de l'orteil le plus long

5

Reproduire l'exercice avec l'autre pied :
la bonne pointure est définie
par le pied le plus long



PÉDIMÈTRE
L'exemple illustré montre un pied
qu'il faut chausser en 21



Cabinet Oagnier
PÉDICURIE - PODOLOGIE DU SPORT - PODO-PÉDIATRIE

Comment choisir les chaussures de votre enfant ?

Les conseils de vos podologues



Conception et réalisation : Infocom Industrie - Edition du 22/05/2024 - Jean-Marie OLAGNIER -
Reproduction interdite

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

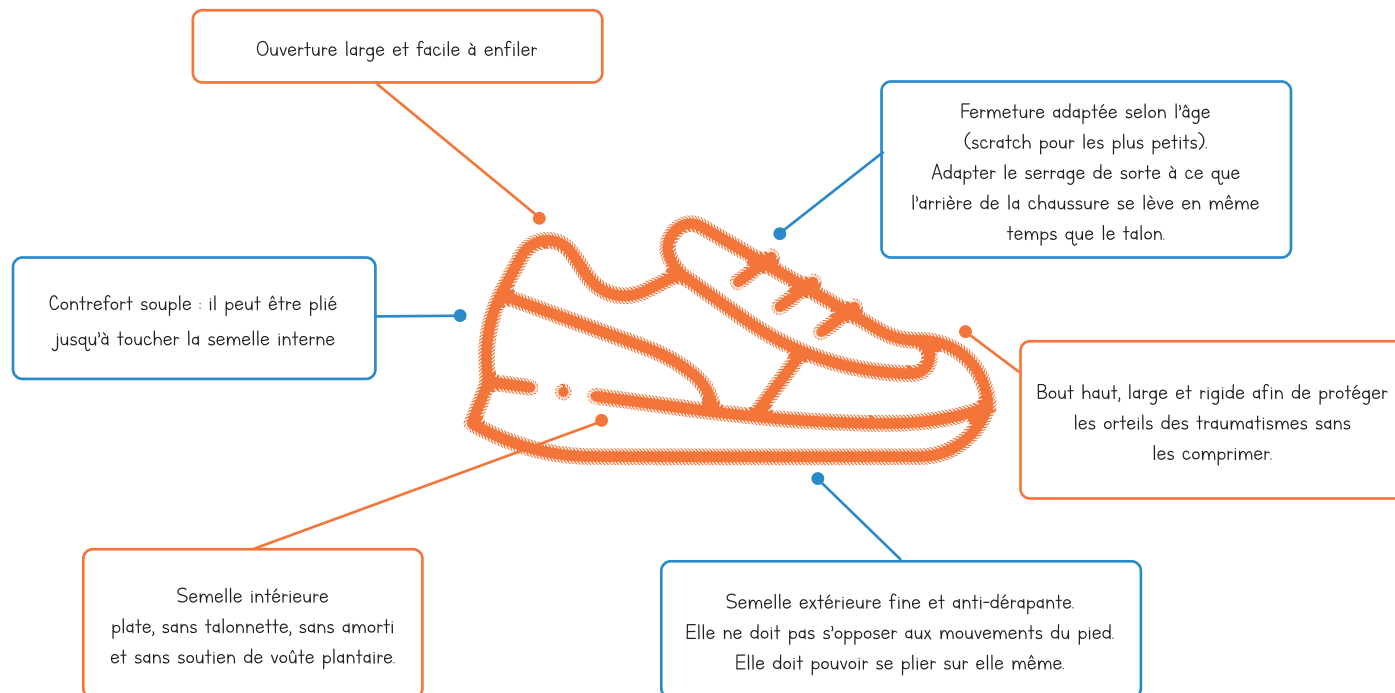
Comment choisir ses chaussures ?

La bonne chaussure doit s'adapter

- À la pratique et à la surface : quotidien, course à pied, football, handball.
- Aux pieds :
 - La bonne longueur (cf. pédimètre)
 - La bonne largeur : si possible, retirer la semelle interne et poser le pied dessus. Tous les orteils doivent être contenus dans cette surface.

Il faut régulièrement

- Vérifier la pointure de votre enfant (tous les 2 mois).
- Laisser sécher complètement les chaussures avant de les réutiliser, en cas d'humidité
- Contrôler l'usure de la semelle externe et en cas d'asymétrie, consulter un pédicure-podologue.
- Laisser votre enfant pieds nus (le plus souvent possible) afin que les muscles du pied se renforcent.



Important !

- Respect de la morphologie du pied.
- Légèreté et 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 malgré la chaussure afin d'améliorer l'équilibre et se renforcer. Cela réduit les risques de pathologies du système locomoteur et diminue le recours aux semelles orthopédiques.
- En cas de douleur, ces conseils peuvent varier : demandez conseils à un pédicure-podologue.
- ATTENTION ! Certaines marques prennent des libertés et les pointures peuvent varier.