

PHYSIOTHÉRAPIE

LEGG CALVÉ PERTHES

programme d'exercices

par l'équipe de
physiothérapeute du
CHU Sainte-Justine



1. "V"

- Faire coucher votre enfant sur le dos et installez-vous de façon confortable à côté. Placez ses jambes en V. C'est important que l'enfant relaxe pendant tout l'exercice.
- Placer une main sous sa cheville et l'autre au niveau du bassin, puis ouvrez d'avantage le V jusqu'à sentir une légère résistance.
- Votre enfant devrait sentir un peu d'inconfort mais pas de douleur car il doit rester relaxe.
- Assurez-vous de maintenir son pied bien droit et non tourné et empêcher le bassin de bouger pour son corps ne devienne pas croche
- Tenez la position pendant 60 secondes, répétez 2X



2. Papillon

- Toujours sur le dos, demandez à votre enfant de prendre la position du papillon c-à-d les pieds ensemble et les genoux qui tombent de chaque côté.
- Il est normal que le genou du côté malade tombe moins bas, respecter la sensation de léger inconfort de l'enfant
- Ajouter une pression douce dans le haut des cuisses (près du bassin). Votre enfant doit demeurer relaxe pendant tout l'exercice.
- Éviter une pression aux genoux, moins confortable et évitez que les fesses tournent d'un côté.
- Tenez la position pendant 60 secondes, répétez 2X



3. Pont-levis

- Toujours sur le dos
- Demandez à votre enfant de pousser les fesses vers le plafond en s'appuyant sur la jambe malade et en gardant l'autre jambe dans les airs. Il doit monter et descendre lentement.
- On peut rendre l'exercice plus amusant en passant une peluche ou une voiture sous les fesses pendant qu'il tient la position
- Répétez 10x, pour 3 séries



4. Crocodile

- Faire coucher votre enfant sur le côté, jambe malade sur le dessus, le bassin bien droit (nombril droit devant)
- Demander à l'enfant de faire un mouvement d'ouverture-fermeture lentement
- La jambe devrait être légèrement reculée et les orteils bien devant. Évitez que le pied se retrouve trop en avant ou qu'il tourne vers le haut.
- Répétez 10X pour 3 séries

