

Centre de réadaptation Marie-Enfant  
du CHU Sainte-Justine

5200, rue Bélanger  
Montréal (Québec) H1T 1C9  
Tél. : 514 374-1710

[readaptation.chusj.org](http://readaptation.chusj.org)

**Pour plus de renseignements,  
communiquer avec le secrétariat  
du Service des aides techniques**

**☎ 514 374-1710 poste 8022**



## Orthèses plantaires

*Ce dépliant s'adresse  
au jeune et à sa famille*

### Ajustement ou renouvellement des orthèses plantaires

En général, chez les jeunes, les orthèses plantaires ont une durée de vie variant entre 6 et 15 mois, selon la croissance ou l'usure. Il faut penser à les faire ajuster ou à les renouveler lorsqu'elles semblent étroites ou trop courtes, si elles se brisent ou si la condition a changé.

Les orthèses plantaires sont garanties pour une période de trois mois. Ensuite, des frais sont applicables pour les ajustements, les réparations ou le remplacement de leur recouvrement. Les ajustements pour croissance ne sont pas couverts par la garantie.

Nous recommandons de vérifier avec votre compagnie d'assurance si une nouvelle prescription est requise pour le renouvellement des orthèses.

Orthèses livrées le : \_\_\_\_\_

Technologue (CRME) : \_\_\_\_\_

Notes personnelles : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Réalisation du dépliant

**Jean-François Aubin-Fournier,**  
*physiothérapeute*

**Équipe des technologues en orthèses  
au service des aides techniques**

### Graphisme Illustrations

**JoAnne Ferlatte**  
*Programmes transversaux et SACOÉ, CRME*

### Impression

*Imprimerie du CHU Sainte-Justine*

© CRME-CHU Sainte-Justine



## Objectif

*Le but des orthèses plantaires est d'obtenir et de maintenir un meilleur alignement des structures articulaires afin de favoriser un développement adéquat des pieds, des jambes et de la colonne vertébrale.*

Un bon alignement permet d'avoir plus de tolérance et moins de fatigue ou de douleur lors de la marche et des activités physiques. Pour maximiser les résultats, les orthèses doivent être portées dans des chaussures lacées et bien solides.

Elles doivent être portées en tout temps lorsque le jeune est en position debout ou s'il doit marcher sur des sols durs et plats (incluant dans la maison).

*Il est recommandé de laisser le jeune marcher pieds nus quand le sol est de nature plus variable (ex.: sur un matelas, dans le sable ou le gazon).*



## Choix des chaussures

Une chaussure adéquate doit avoir un renfort solide au talon, une semelle externe non compressible (pas d'air ni de mousse souple) et être de la bonne pointure. Une chaussure trop courte ou trop longue réduit l'efficacité des orthèses. Idéalement, une chaussure lacée (ou à velcros) est recommandée. La chaussure peut être de type athlétique ou de marche. La bottine et le bottillon sont aussi adéquats.

Il est préférable que la fausse semelle qui se trouve dans la chaussure soit amovible ou facilement décollable.

De plus, il est important de s'assurer que le fond de la chaussure est bien plat en retirant le support d'arche (s'il y a lieu). Le technologue se fera un plaisir de vous conseiller sur le choix des chaussures appropriées.

## Conseils d'utilisation

Dans la majorité des cas, lorsqu'un jeune reçoit de nouvelles orthèses plantaires, ses pieds sont souples et s'adaptent facilement aux corrections prescrites.

Nous conseillons de commencer le port des orthèses plantaires de façon progressive. Idéalement, nous recommandons de porter les orthèses deux à trois heures la première journée, puis d'augmenter peu à peu la durée du port à chaque jour.

Les premières journées, il est important de **vérifier la présence de rougeurs** lorsque

le jeune retire ses orthèses. Les rougeurs sont normales si elles ne persistent pas plus de 30 minutes. Il est tout de même important de vérifier si les orthèses sont bien positionnées dans les chaussures. Elles doivent être accotées contre le renfort arrière, bien enfoncées au fond et installées dans la bonne chaussure.

*Si, après deux semaines, le jeune ne peut toujours pas tolérer ses orthèses toute la journée, qu'il se plaint de douleur ou qu'il y a présence de réactions cutanées (allergies), d'ampoules ou de rougeurs qui persistent plus de 30 minutes, cessez le port des orthèses et consultez le technologue du CRME.*

