

# Conférence sur les soins des pieds



Un organisme extraordinaire  
pour des gens  
EXTRAORDINAIRES !



# Ordre du jour

- Bienvenue à tous
- Problèmes courants
- Traitements des pieds
- Soins proposés
- Période de questions



# Problèmes de pieds courants chez les personnes ayant le syndrome de down

Les problèmes de pieds liés au syndrome de Down se répartissent en trois catégories principales :

## Déformations du pied

Les déformations affectent souvent l'avant-pied et peuvent inclure un avant-pied plus large et des oignons qui s'aggravent progressivement avec le temps, des orteils en griffe et des orteils en marteau, une sangle entre les deuxième et troisième orteils, un plus grand espace entre les premier et deuxième orteils, une plus grande laxité ligamentaire et une posture du pied plat qui peut alors entraîner des problèmes supplémentaires comme une fasciite plantaire, des douleurs au talon et des douleurs au genou .

## Problèmes d'ajustement des chaussures

En raison de la nature du pied plus large et plus plat, trouver des chaussures qui lui conviennent peut être un véritable défi. Une étude a révélé que, lors de l'examen de 48 enfants et adolescents atteints du syndrome de Down, 62 % portaient des chaussures trop longues et 60 % des chaussures trop étroites. Malheureusement, des chaussures mal ajustées sont une cause importante de douleurs aux pieds, d'irritations cutanées et peuvent accélérer la progression des déformations du pied.

## Problèmes de peau

Les problèmes de peau courants comprennent les callosités et les cors , une humidité excessive entre les orteils qui entraîne des lésions cutanées, une sécheresse excessive, un épaissement des ongles, des ongles incarnés et des infections fongiques des ongles .

De plus, en raison de la diminution du tonus musculaire (hypotonie), les pieds et les jambes peuvent être fatigués et douloureux à la fin de la journée.

# Comment la démarche est-elle affectée par le syndrome de down

La démarche des patients atteints du syndrome de Down comporte un certain nombre de difficultés, qui ne sont pas uniquement liées à la posture des pieds et au faible tonus musculaire.

Parmi les autres caractéristiques qui affectent la démarche, on peut citer une amplitude de mouvement réduite de la cheville, une flexion et une rotation excessives de la hanche qui pointent les orteils vers l'extérieur, et une tendance à marcher sur la pointe des pieds.

En fin de compte, cela peut entraîner un mauvais équilibre et une plus grande probabilité de trébucher et de tomber en frottant les pieds sur le sol lors de la marche. Certains exercices de renforcement peuvent aider à renforcer les muscles et l'équilibre.

# Traitement des pieds chez les personnes ayant le syndrome de down

Une évaluation complète des pieds et des jambes est la meilleure marche à suivre pour créer un plan de traitement adapté avec un orthopédiste.

Certaines anomalies du pied peuvent dégénérer vers une scoliose, subluxation de la hanche et d'autres.

**Soins réguliers de la peau et des ongles :** La présence de cors, de callosités et d'ongles épaissis peuvent être une source de douleur et d'inconfort. Le podologue peut réduire l'épaisseur des ongles, débrider les callosités et retirer les cors.

Afin d'éviter les excès d'humidité entre les orteils, il est important de bien sécher après la douche/le bain/piscine.

La sécheresse excessive peut conduire à des fissures et à une dégradation de la peau qui peut conduire à une infection. Une crème hydratante peut être utilisée.

Les problèmes courants sont les infections fongiques, l'épaississement des ongles et les ongles incarnés.

Les oignons sont aussi fréquents et cela peut entraîner des problèmes avec la marche et l'équilibre.

**Modifications de chaussures :** À privilégier les chaussures à base plus large car les personnes ayant le syndrome de down ont en général, les pieds très larges. Le podiatre peut aussi proposer des orthèses afin de diminuer et prévenir les inconforts et les déformations.



# Soins proposés

L'Association du syndrome de down vous propose les services d'une podologue, Annie Blais Murray les lundis de janvier et février à partir du 21 janvier, de 10h à 14h.

Nous vous demandons de remplir la fiche santé afin d'offrir les soins appropriés.

Les soins seront donnés à l'adresse de l'Association au 92 Ozias Leduc.

Prévoir une heure pour la durée du soin.

Pour toutes questions veuillez communiquer avec Annie au 819-349-5755

+

Pour les rendez vous à l'Association les lundis veuillez contacter l'Association au 819-569-8112

NB: La podologue a comme rôle de soulager les gens aux prises avec des douleurs aux pieds, de prévenir par les soins et d'éduquer.

Pour toute.s intervention.s médicale.s ou diagnostic sur une pathologie (posture structurale, orthèses, etc) devra se faire avec un podiatre/orthopédiste.

## Période de questions



# Références

<https://www.facebook.com/cliniquesantepieds>

<https://www.theetpeople.com.au/symptoms-we-treat/feet-down-syndrome/>

[https://www.downsyndrome.org.au/voice/wpcontent/uploads/sites/4/2015/09/Voice\\_2015\\_09\\_Foot\\_health.pdf](https://www.downsyndrome.org.au/voice/wpcontent/uploads/sites/4/2015/09/Voice_2015_09_Foot_health.pdf)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877056816301815>