MSP Luzinay

Cabinet de podologie

Linda Ramon

PETITS BASKETTEURS, VOS PIEDS À PROTÉGER !

Les conseils du Pédicure Podologue pour jouer, grandir et progresser en toute sécurité.

7-9 ans

LES BONNES CHAUSSURES DE BASKET

- ✔ **Talons suffisamment épais (1,5 à 2 cm)** pour limiter les tensions sur la chaîne musculaire postérieure.
- ✔ **Tige basse** pour favoriser la mobilité des chevilles et le travail d'équilibre.
- ✔ **Bon maintien du pied** (semelle souple et adhérente).
- ✔ Chaussures adaptées à la morphologie de l'enfant et à la pratique en salle.

Des chaussures bien adaptées = plus de confort, moins de blessures !

LES PATHOLOGIES À SURVEILLER

MALADIE DE SEVER

- Douleur au talon (surtout le matin et après l'effort).
- Fréquente entre 7 et 12 ans.

Souvent liée à la croissance.

OSGOOD-SCHLATTER

- Douleur sous la rotule.
- Gonflement possible.
- Plus fréquent chez les 10–15 ans.

Liée aux poussées de croissance.

ENTORSE

- Douleur, gonflement, difficulté à poser le pied.
- Peut survenir à tout âge.

Reprise du sport progressive et adaptée.

DES ÉTIREMENTS ADAPTÉS À CET ÂGE

À faire après l'entraînement ou en fin de journée (30 secondes par exercice, 2 à 3 fois).

Mollets (contre un mur)

Quadriceps (debout)

Ischios-jambiers (assis)

Adducteurs (pieds joints)

Souplesse aujourd'hui, moins de blessures demain !

LES BONS RÉFLEXES

- ✔ Échauffement avant l'entraînement (5 à 10 min).
- ✔ Hydratation régulière.
- ✔ Surveillance des douleurs (même légères).
- ✔ En cas de doute : ne pas forcer, consulter un professionnel de santé.

BEARS BASKETBALL