

Kinésithérapie pour les enfants et adolescents en situation de surpoids ou d'obésité

Pour qui ?

Si votre enfant entre dans le cadre d'une obésité infantile et qu'il présente :

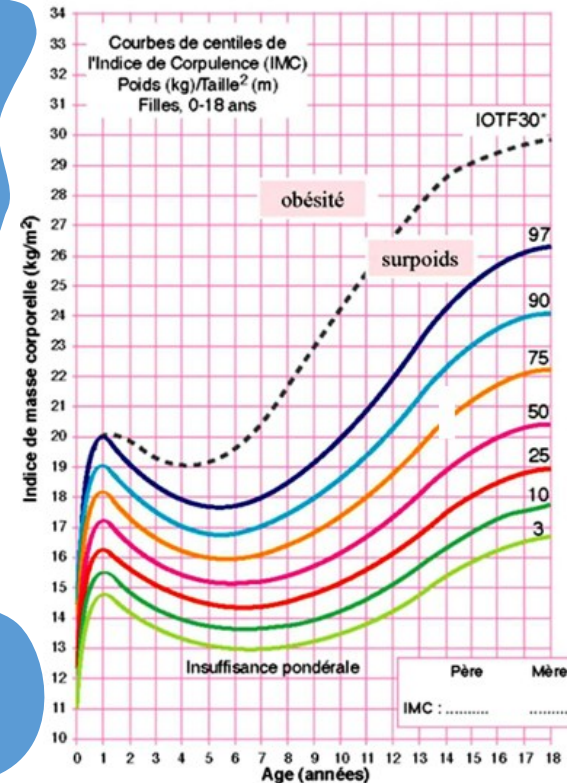
- une **désadaptation à l'effort** (essoufflement anormal à l'effort)
- des **douleurs articulaires**, ne lui permettant pas de pratiquer une activité physique

Pourquoi?

- Permettre à l'enfant de reprendre une activité physique
- Préserver la santé de l'enfant

L'obésité:

Un excès de poids important pour un enfant, qui peut affecter sa santé. L'excès est défini par la **courbe d'IMC**. Le diagnostic est établi par un médecin à partir de l'évolution de la courbe de **l'IMC**.



Que fait l'enfant chez le kiné ?

Des techniques adaptées pour **soulager la douleur**

Du **renforcement musculaire** qui aide à tonifier le corps et à améliorer la posture

Des **activités cardiorespiratoires** qui favorisent l'endurance et la santé du coeur

Des **exercices de proprioception/coordination** qui permettent à l'enfant de mieux contrôler ses mouvements et de mieux se situer dans l'espace

Des **étirements** pour travailler la souplesse et réduire les tensions musculaires qui permettent de faciliter les mouvements

Un travail sur **l'estime et la confiance en soi** dans les activités physiques

