

Anbefalinger ved skotøy

- Fottøyet bør være ca 1,0-1,5 cm lengre enn foten.
- Sjekk om du har riktig størrelse ved å ta ut innersåle og plassere barnets fot på sålen i stående.
- Undersøk og kjenn på fottøyet. Det er ikke alltid at de dyreste skoene er best.
- Alle føtter er forskjellige og skoene former seg etter barnets føtter. Barn bør derfor ikke arve godt brukte sko.



Dersom du har spørsmål om ditt barns føtter, kan du kontakte helsestasjonen.

Brosjyren er utarbeidet av:
virksomhet Friskliv og mestring
avd. Fysio- og ergoterapi
Team barn og unge

Barnefoten



Barn utvikler seg i ulikt tempo og det er stor normalvariasjon på hvor gamle barn er når de begynner å gå uten støtte. Gjennomsnittlig alder for selvstendig gange er ca. 13 måneder, med en normalvariasjon fra 9 - 18 måneder. Gangen endrer seg etter hvert som de vokser og barnet har vanligvis ikke utviklet sin måte å gå på før ved 7 års alder.

Plattfot

Barns føtter utvikler seg mye fra fødsel og til de er ferdig utviklet. Det kan de første 3-4 årene se ut som at de fleste barn er plattfot, men i mange tilfeller avtar dette med alderen ettersom muskulaturen i føttene utvikles.



Kalvbeint og hjulbeint

Vinkler i hofteledd, kneledd og ankel endrer seg fortløpende etter hvert som barnet vokser. En kan f.eks. se at de fleste 0-1 åringer er hjulbeinte og de fleste 2-4 åringer er kalvbeinte. Kalvbeinheten blir som oftest mindre tydelig etter hvert som barnet blir eldre.

Inntåing og uttåing

Det er normalt at barn tåer inn eller ut i stående og ved gange. Det er som regel ingen plager forbundet med disse stillingene. I de fleste tilfeller blir dette mindre tydelig ettersom barna vokser.



Skotøy

Barnet trenger ikke sko før det skal gå utendørs.

Hva er gode sko?

- Sko og sandaler bør ha en fast hælkappe som gjør foten stødigere.
- Skoene bør ikke kunne vris for mye i lengderetning.
- Det bør være god bøy i tåleddet for å gi godt fraspark.
- Skoene bør kunne strammes over vristen enten med snøring, borrelås eller strikk.

