

Anbefalinger ved kjøp av fottøy

- ✓ 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.
- ✓ Prøv skoene og se at de sitter godt på.
- ✓ 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 ved bruk. Barn bør derfor ikke arve godt brukte sko.



HALDEN
KOMMUNE

Barnefoten



Kontakt

Dersom du har spørsmål om ditt barns føtter kan du kontakte fysioterapeuten på Halden helsestasjon, tlf. 69 17 46 62.

*Innholdet i brosjyren er lånt med tillatelse fra:
Virksomhet Friskliv og mestring avd. Fysio- og ergoterapi.
Team barn og unge, Fredrikstad.*



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 til de er ferdig utviklet. Opp mot 5 års alder kan det se ut som at de fleste barn er plattfot, men i de fleste tilfeller avtar dette med alderen ettersom muskulaturen i føttene utvikles.



Kalvbeint og hjulbeint

Vinkler i hofteledd, kneledd og ankler 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 avtar etter hvert som barnet blir eldre.

Inntåing og uttåing

Det er normalt at barn tår inn eller ut i stående stilling og ved gange. Det er som regel ingen plager forbundet med disse stillingene. Hos de fleste blir dette mindre 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 gir foten støtte.
- ✓ Det bør være god bøy i tåleddet, men skoen bør ikke være så myk at den kan vrís for mye i lengderetning.
- ✓ Skoene bør kunne strammes over vristen enten med snøring, borrelås eller strikk.

