



Røyken kommune

*Grønn, nær og levende*

# BARNEFOTEN

- En informasjonsbrosjyre om barnefoten og barnesko



Laget av: Ergo- og fysioterapitjenesten for barn og unge, Røyken kommune

---



## Sjekkliste for riktig skovalg

- ✓ Skoens forparti skal være bredt og høyt nok til at tærne får bevege seg fritt.
  - ✓ Skoen skal ha riktig lengde og bredde. Tærne må ikke butte eller klemme i skoen og foten skal ikke gli. Barneskoen skal være 1 – 1,5 cm. lengre enn barnefoten.
  - ✓ Det er viktig at skoen sitter godt på foten. Skoen skal være smal bak slik at foten holdes fast og hindres fra å skli fremover. For optimal tilpasning er sko med snøring eller borrelås å foretrekke.
  - ✓ Skohælen skal være lav, slik at man får riktig fordeling av kroppsvekten på hele foten. Lave hæler gir god blodsirkulasjon til bena/føttene fordi muskulaturen beveges bedre under gange.
  - ✓ Skosålen skal være myk og fleksibel i forpartiet for å gi godt fraspark. Såle som gir godt grep er viktig slik at barnet ikke sklir.
  - ✓ Gelenken skal være stiv for å gi støtte til fotens lengdebue. Testes ved å vri skoen: Skoen skal ikke kunne vries rundt sin egen lengdeakse.
  - ✓ Sko laget i materiale som puster er å foretrekke for maksimal komfort.
-

## Gode råd

- ✓ Barn har godt av å gå barbeint.
- ✓ La barnet gå barfot første tiden etter at det begynner å reise seg. Muskler og sener styrkes og utvikler seg riktig, som er bra for gåutviklingen.
- ✓ Unngå mye bruk av gåstol. La heller barnet krabbe. På den måten trenes koordinasjonsevnen. Det er viktig når barnet skal begynne å gå.
- ✓ Trange sokker og strømpebukser er like skadelig for føttene som for små sko.
- ✓ Velbrukte sko bør ikke gå i arv. Alle føtter er forskjellige og skoene formes individuelt.
- ✓ Tøfler, tresko og crocs er ikke bra for små føtter. Bruk heller sklisikre sokker innendørs.
- ✓ Varier sko, bruk mer sandaler.
- ✓ Når skal man begynne med sko? Når de først ustøe skrittene blir tatt, vil en sko kunne hjelpe barnet å holde balansen bedre. I tillegg vil skoen beskytte foten mot støt, kulde, skitt og slaps.
- ✓ Barn som har feilstilling i føttene bør konsultere fagfolk.

