

## Sunde børnefødder

Det er vigtigt at passe på sine børns fødder. I tiden inden barnet begynder at gå, bør fødderne have de bedste betingelser for at bevæge sig frit og naturligt. Dette gøres bedst i bare tæer, en blød sok eller små bløde læderfutter. Når barnet begynder at gå, er det ligeledes en rigtig god ide at følge ovenstående, da det er med til at træne fødderne, styrke motorikken og få nye sanseindtryk.



De fleste børn er født med platfod dvs. at svangsenen endnu ikke, har trukket sig op endnu, (de går på hele fodsålen) dette sker automatisk efterhånden som barnet vokser, derfor anbefaler man heller ikke indlæg til mindre børn, medmindre der er andre problemer med fødderne der kræver opmærksomhed. Der bør derfor heller ikke være svangstøtte i sko til mindre børn (dette ses, som en forhøjning svarende til midt på skoen/svungen)

En fod består af 26 knogler. Hos børn er knoglerne meget bløde og fødderne vil i langt højere grad forme sig efter skoen. Børn vil ofte ikke beklage sig over for småt/uhensigtsmæssigt fodtøj, da de ikke på samme måde som større børn og voksne, mærker det gør ondt.

Det skal i øvrigt nævnes at det ikke kun er fodtøjet man skal være opmærksom på. For små/stramme strømper, strømpebukser der hives helt op så de sidder stramt om tæerne og heldragter med for små fødder er også skyld i skader, på især neglene. Og er i princippet det samme som uhensigtsmæssigt fodtøj. Så strømper bør også tjekkes jævnlige, især de populære strømper, med Bla. Disney motiver på, krymper mere i vask. Herhjemme, er jeg derfor ved at lære min søn, at han lige skal hive i, spidsen af strømpen når den er kommet på, for at give lidt mere plads.

## Hvornår skal man købe de første sko?

Som udgangspunkt, bør man ikke købe sko før barnet kan gå. Men i nogle tilfælde kan det være hensigtsmæssigt, at vælge en såkaldt begyndersko. Disse er ofte små læderfutter, med enten elastik over vristen, velcro eller snører. Vælg en lille støvle/støvlet, der støtter barnet omkring anklen. Vær allerede her opmærksom på dit barns fødder.

Det er ok, at man for en enkelt aften giver sit barn en sød lille laksko eller et par seje sneakers på, så længe det kun er noget der sker en gang imellem.

## Kend dit barns fødder.

Det er vigtigt at man jævnligt tjekker sit barns fødder. Børns fødder vokser mest i de første år og vokser i ryk. Tjek derfor jævnligt fødderne, mål dem og en god ide kan være, at tage sålen ud af skoen og stille barnet på den, så får man et helt klart billede af om skoen passer både i længde, men også i bredde. Denne metode bruges ligeledes, når man skal købe sko.



Kig på foden hvordan ser den ud, er den smal, bred, har høj vrist, hvor lang er den? Selv for flergangsmødre, kan det være svært at vurdere om barnets fod er smal eller bred, her kan det være en god ide evt. at sammenligne børnefødder i mødregruppen. Når man så skal købe de første sko, er det en god ide, at tage barnet med i skoforretningen.

Lav evt. en fodskabelon hjemmefra (man stiller barnet, med flad fod på et stykke papir og tegner et omrids af foden, klipper ud og tager med).

Så undgår man, at komme hjem tomhændet eller med forkerte sko, fordi barnet ikke lige havde lyst til at prøve 20 forskellige par sko den lørdag formiddag. Prøv forskellige par og modeller, se hvilke der passer, lad barnet gå/løbe lidt rundt i forretningen med skoene på.

Nogle skomærker er mere populære end andre, men derfor er det ikke ensbetydende med, at den passer til dit barns fod.

Når man lærer sit barns fødder at kende, kan man bedre købe fodtøj via nettet.

Vær skeptisk når du står i skoforretningen, brug den sunde fornuft, det er ikke alle ekspedienter der ved lige meget om fodtøj og børnefødder, men til gengæld er de super gode sælgere.

## Nogle gode huskeregler.

- Vælg sko i naturmaterialer
- Vælg en sko der passer til foden, kig på modellen frem for mærket og prisen
- Sørg for at der er plads til tæerne, tåkappen (den forreste del af skoen) skal helst være lidt forhøjet, så barnet frit kan bevæge tæerne



- Vælg en sko med velcrolukning eller snører, da det giver mulighed for at løsne eller stramme skoen, så den sidder til på foden dog uden at stramme
- Sålen skal være blød og bøjelig, jo yngre barnet er desto blødere sål.
- Vælg en sko, med fast hælkappe, det er med til at styre foden og hjælpe med at holde skoen på rette plads.
- Vælg så vidt muligt en sko hvor sålen kan tages ud, det gør det lettere at måle om skoene stadig passer og gør det muligt at lægge en anden sål i skoen, hvis den oprindelige ikke passer, til barnets behov.

Børn med hypermobile led, kan det være en god ide at vælge en sko der sidder mere til om hælen dog uden at stramme.

- Det anbefales at der er mellem 1 og 1½ cm voksetillæg, dette er rigtig vigtigt da, det hjælper barnet til, at bevæge foden i skoen og give den fornødne plads. Vælger man en sko med for lidt plads bliver tærne klemt. Vælger man derimod en sko der er for stor, rutter foden til gengæld frem og tilbage i skoen.
- Der bør ikke være svangstøtte i sko til mindre børn, ved sko med svangstøtte, tvinger man svang senen til at trække sig op, dette skal helst ske helt naturligt
- Til de mindre børn er det en god ide at vælge en sko der støtter op omkring anklen.
- Tænk på at barnet skal kunne bevæge sig frit og ubesværet i sine sko/støvler de må derfor ikke være for tunge.
- Når det kommer til vinterstøvler kan det være svært at finde nogen der er lette og bøjelige, når de både skal være foret, have en god ydersål, så her kan det være nødvendigt, at gå lidt på kompromis.
- Sørg for at beskytte og imprægnere både sko og støvler jævnlige, dels holder de sig pænere i længere tid og man mindsker risikoen for, at fødderne bliver våde og kolde.
- Tjek desuden sko og støvler for revner, huller og ødelagt for, da dette kan give gener på fødderne.
- Nogle typer af termostøvler har dybe furer i ydersålen, her skal man være opmærksom på, at der kan sætte sig små sten og lignende fast.
- Lad ikke sko eller støvler gå i arv, de former sig efter den foden og kan derfor ikke bruges optimalt af andre

- Hav gerne flere par sko og støvler at vælge mellem, det behøver ikke være dyrt fodtøj, så længe det er modeller der passer foden og ellers overholder ovenstående. Nogle af de sko og støvler der kan købes i de større supermarkeds kæder kan være ganske fine.
- Det er en god ide, at vælge vinterstøvler lidt større, end de anbefalede 1- 1½ cm, da der skal være plads til en ekstra sok. Det er desuden en god ide, at give barnet en uldsok i vinterstøvlerne da de er rigtig gode, til at lede fugt væk fra fødderne, så de ikke føles kolde og klamme.



Sko eller støvler der er få små eller på anden måde har en forkert pasform kan forårsage deforme tæer, som kan give problemer senere i livet. Fødder der er blevet klemt, i for små sko og strømper udvikler ikke musklerne ordentligt og kan give gener i form af fejlstillinger på fødder og skader på kropsholdningen. Derfor er det vigtigt at vælge den helt rette model.

## **Ud fra egne og veninders erfaringer, passer de her mærker til de forskellige fødder.**

**Smal fod:** Bisgaard, Primigi, Ecco Light (vær obs. på at Ecco sko ikke er så brede mere, som de var engang) Nogle modeller fra See Kai Run (de er gode til at skrive om deres modeller er smalle, normale eller brede), Superfit, Dille, Fuzze

**Bred fod:** Bundgaard, RAP og Angulus, Ecco, nogle modeller fra Dille og Fuzze

Herhjemme har min dreng følgende:

Et par overgangs sko i læder uden for (Deichmann)

Et par gummistøvler (Dille fra Føtex, Dille er lavet i samarbejde med en fodterapeut) Jeg kender personligt kun deres gummistøvler, men flere jeg kender taler godt om både deres sko og støvler)

Et par vinterstøvler (I læder med lammefor fra Bisgaard)

Et par ekstra vinterstøvler/termostøvle til de dage hvor det er meget vådt og sjappet (sidste år var det en udmærket model fra Bilka med foer, som var en let model)

Et par pænere sneakers i læder, fra Adidas (er perfekte når vi skal ud "og være lidt pæne i tøj". Der findes både smalle og brede modeller)

Hjemmesko i filt med velcro (Living Kitzbühel) De er smalle i det

Så fodtøj behøver ikke nødvendigvis koste 700 kr. parret, blot man husker at skoen skal passe til barnets fod, samt overholde de ovenstående råd.

