



OM AT VÆLGE DET RETTE FODTØJ TIL DIT BARN EN VEJLEDNING

Gode overvejelser om fodtøj til små børn

Børns fødder er levende og bevægelige og er samtidig et vigtigt sanseapparat, som barnet oplever, undersøger og får mange sanseoplevelser igennem.

Derfor er det også vigtigt, at finde det rette fodtøj – og på det rette tidspunkt – til de små fødder.

Det er som udgangspunkt en god ide, at børn ikke bruger fodtøj, før de begynder at gå udendørs. Indtil da, kan foden have glæde af at kunne bevæge sig frit og mærke de forskellige underlag under fødderne.

Det lille barn har en fedtpude der, hvor svangen senere udvikles. Fedtpuden forsvinder i takt med at muskler og led bruges og i tankt med at barnet belaster fødderne ved at stå, gå, løbe og hoppe.

Valg af fodtøj

Fødderne er fundamentet for barnets stabilitet og balance. Derfor skal fodtøjet tillade bevægelse og samtidig støtte foden.

Børnefødder afgiver 3-4 spsk. vand om dagen. Derfor er det vigtigt, at strømper og sko er lavet af materialer, der tillader foden at ånde. Strømper af bomuld/uld er at foretrække.

Som hovedregel kan det ikke anbefales, at fodtøj går i arv. Fodtøj former sig efter foden og vil derfor ikke give den rigtige støtte, til den der arver skoen.



Om hælkappen

Det er vigtigt, at skoene støtter den lille fod optimalt. Vælg derfor gerne en hælkap der:

- Er fast og tætsluttende, så foden støttes.
- Føles hård og fast hvis man forsøger at klemme den sammen



Skoens sål

Sålen skal hjælpe barnet til at stå fast og skal samtidig sikre, at barnet kan bevæge foden smidigt. Vælg derfor gerne en sål der:

- Er blød og let bøjelig, så barnet kan opnå god bevægelighed og muskelfunktion
- Sikrer at barnet ikke glider

Den rigtige størrelse

Inden køb af fodtøj kan det være en god idé, at tegne et omrids af barnets fod. På den måde kan du sikre dig at:

- Bredden passer til barnets fod, så foden hverken glider eller klemmes
- Der er plads til at sprede tæerne og plads til storetåen
- Fodtøjet er ca. 1 ½ cm længere end foden (½ cm til glidetillæg og 1 cm til voksetillæg)

Barnets fødder vokser i ryk, så tjek om størrelsen på fodtøjet passer ca. hver 3.

Lukkeanordningen

Lukkeordningen skal sikre, at fodtøjet sidder godt fast på barnets fod. Vælg derfor en lukkeanordning der:

- Kan reguleres, så fodtøjet kan snøres eller spændes godt fast til foden.

Forskellige former for fodtøj

Barnets fodtøj skal ikke kun passe til den lille fod. Det skal også tilpasses inde/udeforhold samt årstiderne.

Når barnet får behov for sandaler er alle førnævnte opmærksomhedspunkter væsentlige. Til børn under tre år kan en lukket snude være med til at beskytte tæerne.

Clogs, klipklappere eller meget åbne sandaler er ikke egnede til små børn, da de ikke kan styre fødderne i åbne sko/sko uden hælkap og samtidig er foden ubeskyttet.

Vinterstøvler skal som andet fodtøj sidde godt fast på foden. Vær derfor også her opmærksom på lukkeanordningens muligheder. Begræns gerne brugen af termostøvler, da de ikke yder barnets fod støtte og barnet kan derfor nemt komme til "at slubre" i dem.

Gummistøvler har sin berettigelse i vådt vejr, til fx at hoppe i vandpytter i. Men som ved termostøvler kan de ikke spændes fast til foden, og bør derfor bruges i et begrænset omfang.

Hjemmesko er ofte i brug mange timer hver dag. Derfor er det vigtigt at de sidder ordentligt fast på foden. En strømpe med skridsikker bund kan fint anvendes. Sommersandaler kan også anvendes som hjemmesko.



Kontakt Pædagogisk Psykologisk Rådgivning
Fysioterapeut Anja Kirt Hansen – Tlf. 30 59 63 38 – ahan@norddjurs.dk
Fysioterapeut Malene Henningsen – Tlf. 23 28 93 88 – malh@norddjurs.dk