



Sundhedsplejen Egedal kommune

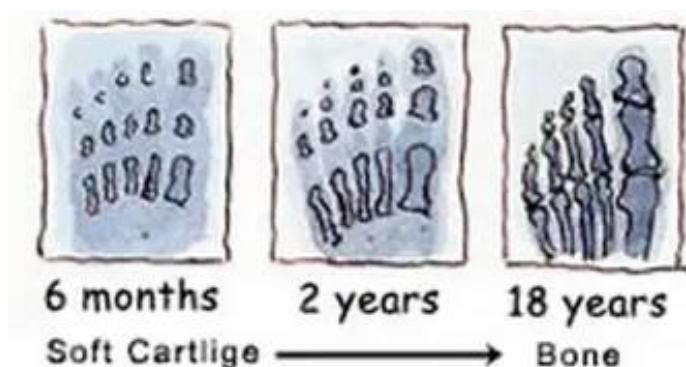
Sunde skridt

– vejledning om det lille barns fødder, sko og fodpleje



Barnefoden :

Foden er en kompleks struktur bestående af 26 knogler og 33 led, støttet af ledbånd. Disse knogler er designet til at støtte hele kroppen, tilpasse sig ujævne overflader og



absorbere stød ved hvert skridt (<https://www.physio-pedia.com/>). Børnefødder er meget bløde, fleksible og plåfodede fra fødslen. De har en naturlig fedtpude, der understøtter svangen og som forsvinder i 4-5 årsalderen. Man mener f.eks at den øgede

forekomst af plåfod og hallux valgus (storetåknyst) i moderne samfund kan være en konsekvens af uhensigtsmæssigt fodtøj i barndommen

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096663620700029X>)

En babys fod indeholder mere brusk end knogle, hvilket gør at de nemt kan klemmes til en forkert form sågar af for små strømper. Selvom fodens struktur er fuldt udviklet ved 2-årsalderen, udvikles og hærdes knoglerne ikke helt før omkring 18-årsalderen.

De fleste babyer begynder at gå et sted mellem 8 og 18 måneder, og de fleste småbørn afvikler på flade fødder, når de begynder at gå og de kan have tendens til at dreje fødderne indad. Dette er helt normalt, da musklerne har brug for at blive styrket gennem gang og aktivitet. En babys fod er polstret med fedt og er meget fleksibel. Derfor er korrekt skolængde/skobredde og funktion afgørende for dit barns fodsundhed og udvikling.

Børns fødder vokser i ryk, og for små sko kan genere fødderne og hæmme barnets gang. Væksten er ikke altid jævnt fordelt; nogle børns fødder kan vokse hurtigere end andres og opleve kraftige vækstspurt. Derfor er det vigtigt at holde øje med, hvordan skoene passer, og være opmærksom på eventuelle tegn på problemer (altomfoden.dk).

Lad barnet være barfodet så vidt muligt :

Ifølge American Academy of Pediatrics (AAP) lærer børn at gå ved at gribe fat i underlaget med tæerne og bruge hælene for stabilitet. Derfor anbefales det at lade dit barn være barfodet så meget som muligt derhjemme. Når du hjælper din baby med at få fodfæste (bogstaveligt talt), giver det de små muskler i fødderne mulighed for at udvikle sig og styrkes.

Ankler og benenes muskulatur styrkes yderligt ved at barnet får mulighed for at gå op og ned af skrånende underlag og på ujævnt underlag- også med en støttende hånd.



Fodens afvikling under gang :

De fleste mindre fodproblemer som at gå på inder- eller yderrand af foden eller at gå med indad- eller udadroterede fødder retter sig oftest af sig selv gennem mere gang (træning) og dermed styrke i hofte- og lårmuskulatur. Ved fortsatte udfordringer med fodafviklingen er fokus mest på den generelle motoriske udvikling med mulig nedsat stabilitet i hoften, mulig overaktiv eller overbevægelig lænd, overstrakte knæ eller overbevægelige fodled, som f.eks. gør at barnet kan have nedsat fodafvikling og dermed kan bevæge sig mere stift generelt eller f.eks. falde ofte.

Hvis der er bekymring for barnets fodafvikling og evt. motoriske udvikling kan det være en ide at tale med primærpædagogerne i vuggestuen/børnehaven omkring det. De har mulighed for at rette henvendelse til kommunens Motorik konsulent med samtykke fra jer. Egen læge kan også kontaktes.

Hypermobilitet - 17% af alle børn (flest piger) har hypermobile led og det er ofte arveligt. (NHS.uk; <https://www.hvidovrehospital.dk/sundhed.dk>).

Nogle små børn begynder at gå på tå for på den måde bedre at kunne stabilisere i fodleddene som kompensation for de meget bløde fodled. Her er det vigtigt at skoen kun har kort vokselængde, støtter godt i hælen med en stiv hælkappe og sidder godt fast på foden. Skoen bør også passe i bredden, den må ikke være for bred, så foden dermed ikke støttes optimalt. Se nedenfor.

6 vigtige tjekpunkter ved køb af børnesko :

1. Pasform :

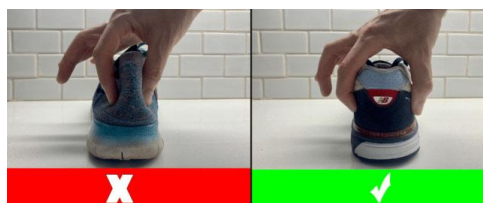
Skoen skal passe godt til barnets fod – den må hverken være for løs eller for stram. Tæerne skal kunne ligge frit ved siden af hinanden i en naturlig vifteform, hvor der er et tydeligt mellemrum mellem storetåen og den næste tå.

Det er derfor **VIGTIGT** at barnet er med ved skoindkøb. Sko bør ikke indkøbes online eller i butik uden barnet er med.



2. Fast hælkappe :

En solid hælkappe er vigtig for at holde barnets fod i korrekt position, når barnet går. For at sikre, at hælkappen yder den nødvendige støtte, kan du teste ved at klemme den – den skal være fast, men samtidig give lidt efter.



3. Voksetillæg :

Når du vælger de første sko til dit barn, skal der være et voksetillæg på 1 cm. Når barnet bliver lidt ældre, bør tillægget være mellem 1 og 1,5 cm. I sandaler kan der være lidt mindre tillæg.

Da børn ofte krummer tæerne inde i skoen, kan det være svært at måle den længste tå korrekt. Derfor er det en god idé at tage skoens indlægssål ud og måle foden ud fra den. Hvis barnet har overbevægelige fodled (hypermobilitet), se ovenfor.

4. Flad, fleksibel fodsål :

For at dit barn lettere kan lære at holde balancen, er det vigtigt, at skoen har en fleksibel, skridsikker sål. Sålen hjælper med at få fodfæste og kan forebygge fald. Derfor bør sålen være tynd, blød og fleksibel, så barnet kan mærke gulvet og bevæge fødderne naturligt, når det går, løber og leger. Stærk fodmuskulatur er afgørende for at opretholde en sund svangbue og en god balance.

For at sikre, at sålen er tilstrækkelig fleksibel, kan du prøve at folde skoen til halv størrelse, så tåsnuden og hælen rører hinanden. Stive såler kan hæmme fodens muskulatur i at fungere korrekt.



5. Justerbar lukning :

Snørelukning eller velcro over vristen er ideelle løsninger, da de kan justeres for en perfekt pasform. Støt barnet til at sikre at skoen er ordentligt lukket. Sørg også for at tjekke, hvor højt skoen går op ad anklen, så du undgår sko, der gnider og forårsager vabler eller rødme. Skoene skal sidde godt fast over vristen for at forhindre, at foden kan glide frem og tæerne støder imod skosnuden. Når skoen holder foden på plads, bliver ben- og ankelmuskulaturen ikke overanstrengt.



6. Der er stor forskel på valg af Skomateriale :

Åndbart materiale sikrer, at dit barns fødder kan ånde og forhindrer kolde og fugtige fødder, hvilket kan reducere risikoen for dannelse og ophobning af bakterier, som f.eks. fodsvamp i skoene. Naturlige materialer som læder og ruskind er særligt gode til at opnå denne effekt, da det er blødt, åndbart og uden sundhedsskadelige stoffer.

Sko lavet af plastik og kunstlæder giver generelt ikke fødderne et godt indeklima, men kan bruges i kortere perioder. Der findes dog flere kunstmaterialer med indbyggede membraner, der tillader fødderne at ånde.

Ekstra opmærksomheder omkring brugen af sko :

- Sko skal være behagelige fra starten. Hvis nye sko skal "gås til", betyder det enten, at de ikke er ordentligt designet, eller at de ikke passer ordentligt til dit barns fod. Tjek regelmæssigt dit barns fødder for rødme eller vabler, da dette kan indikere, at de har brug for større eller bredere sko.
- Alle børne- og voksen fødder er en smule større ved dagens slutning, og børn, der har leget hele dagen, er ingen undtagelse. Mål derfor barnets fod og sko (gerne indersålen) sidst på dagen ved mistanke om, at skoen er ved at være for lille.
- Sandaler bør have en lukket hæl, især hos Hypermobile børn.
- Små børn bør kun bruge flade sko.

Tips vedrørende Fodpleje :

- Små børn vil i den grad nyde at få masseret sine fødder, især hvis det gøres med et lidt fast tryk, så det ikke kilder. Fast fodmassage kan hærde mulig overfølsomhed under fodsålerne, integrere evt rest af griberefleks og styrke barnets øje-fodkoordinering. Bøj og stræk også gerne roligt barnets fodled. Hvis du masserer barnets fødder med olie/creme, så smør aldrig mellem tæerne.
- Giv helst barnet bomuldstrømper på. De må endelig ikke være for små, da stramme strømper kan begrænse brug af alle de bløde tåled, så tæerne kan lægge sig ovenpå hinanden. En stram strømpe kan ligeledes begrænse blodcirkulationen, skabe ubehag og føre til vabler.
- Tånegle skal blot klippes lige over i små korte klip og ikke ned i siderne. Hvis neglene klippes ned i siderne, kan de vokse ind i huden, hvilket kan forårsage smerte, infektion og inflammation. Varmt vand blødgør neglene, så de er lettere at klippe. Børn er oftest dejlig afslappede efter et bad, så det bliver nemmere at samarbejde om negleklipningen.
- Ved betændte nedgroede negle, er det vigtigt at søge hjælp hos en professionel.