

Sådan vælger du fodtøj til børn med fejlstilling i fod eller fødder

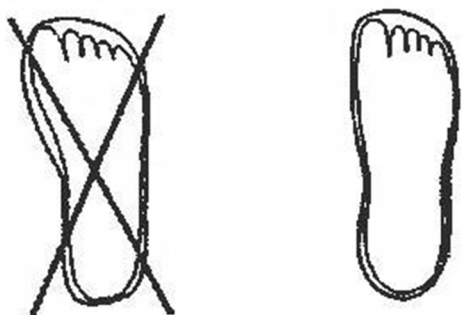
Når dit barn har fejlstilling i fod eller fødder, er det vigtigt at vælge det rigtige fodtøj. Her kan du læse vores anbefalinger til fodtøj til dit barn.

Ved børnekontrollerne får du løbende individuel vejledning, fordi behovene forandrer sig med tiden og kan være forskellige fra barn til barn.

ANBEFALINGER OM VALG AF FODTØJ

Følg disse anbefalinger, når du skal købe fodtøj til dit barn:

- Barnets første fodtøj bør være støvletter, da barnet har behov for god støtte op over ankelleddet.
- Skoen skal kunne snøres eller spændes godt omkring vristen.
- Hælkappen bør være stiv og slutte tæt omkring hælen. Det er nødvendigt for at holde hælknoglen i den rigtige stilling.
- Skoen skal være smal, og indersiden skal være så lige som muligt for at forhindre, at forfoden drejer indad igen.



Skoen set nedefra

- Skoen skal kun have let eller inden svangstøtte for at undgå en tilbagevenden til den oprindelige fejlstilling, hvor barnet går på ydersiden af foden.

- Sålen skal bøje under forfoden og ikke midt på fodsålen, for at understøtte en naturlig gang.
- Skoen bør have en stødabsorberende sål for at undgå eller afhjælpe træthed eller smerter i foden.

Hvis du er i tvivl, om skoene er egnede til barnet, kan fysioterapeuten hjælpe med at vurdere skoene.

Indendørs fodtøj

Dit barn har bedst af at have gode sko på hele dagen – eventuelt sandaler. Undlad derfor at bruge almindelige bløde hjemmesko, og lad kun barnet gå med bare fødder i korte perioder.

Sandaler

Der gælder de samme anbefalinger for sandaler, som der gælder for sko og støvletter. Der er generelt ikke så meget støtte i sandaler, men dit barn må gerne gå i sandaler, når vejret er godt. Find gerne sandaler som har:

- fast hælkappe
- 3 remme hen over fod og ankel, så foden holdes bedre på plads.

Gummistøvler

Dit barn må gerne gå i gummistøvler i kort tid af gangen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10