

## Eksempler på ulike typer sko som ikke bør brukes ofte

- Sko fra kleskjeder:  
Dette er sko som ofte har mangelfull støtte på foten, som har harde såler og som kun egner seg som pensko eventuelt.
- Gummistøvler/cherrox:  
Disse skoene sitter dårlig på foten og gir liten støtte da de ikke sitter inntil foten. Anbefales ikke å brukes disse i det daglige.  
Om vinteren kan cherroxen erstattes av en god vinterstøvel.
- Crocs:  
Denne skoen gir heller ikke noen god støtte på foten, og bør kun brukes i korte perioder av gangen.

## Sko som går i arv

Barn bør ikke arve sko, da alle barn har sin spesielle måte å gå på. En arvet sko har allerede et avtrykk etter et annet barn, og da tvinges barnet som arver skoen inn i et gangmønster som ikke er sitt eget. Sko som kan arves er sko som ikke er brukt ofte eller til daglig, som for eksempel pensko, støvler, skisko, skøyter eller lignende.

## Grunner til å oppsøke fysioterapeut for en vurdering av barnets føtter

Uvanlig høy forekomst av snubling og fall hos barnet.

Opplevelse av smerter hos barnet.  
Overbelastning på innsiden av foten/føttene hos skolebarn.

## Hilsen Barnefysioterapeutene i Moss Kommune

**Moss helsestasjon,  
Avdeling Sentrum, Bredsand  
og Kambo  
Postboks 175  
1501 Moss**

# Barn og sko

Det er vanskelig å velge riktige sko til barn. Utvalget er enormt og behovene er ulike. Gode sko er avgjørende for at barnet bruker stegene riktig, de går tross alt mellom 10.000 og 20.000 skritt daglig. I løpet av barnets fem første år vokser føttene med opptil 14 skostørrelser, og det krever at foreldrene følger med at størrelsene til enhver tid er riktige. I dag har nesten 90 % av alle barn

## Den første skoen

Barn trenger som regel ikke sko før det begynner å gå. Unngå bruk av sko innendørs slik at fotens muskler kan utvikle seg fritt. La barnet heller gå barbert, med sokker eller med sklisokker. Ikke bruk sko før det er nødvendig da dette kan hemme de første skrittene.



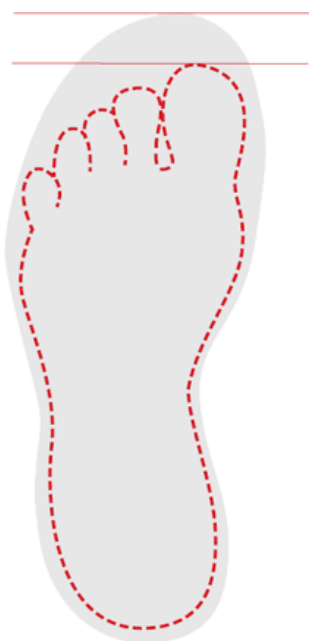
## Hvordan velge den riktige skostørrelsen?

Ta ut skoens innersåle og plasser den på gulvet.

La barnet så trække på sålen slik figuren viser.

Riktig størrelse på skoen er fotens lengde + 0,5 cm for å tillate naturlig bevegelse av foten i skoen + 0,5 – 1 cm til å vokse i.

Til sammen skal da innersålen på skoen med den riktige størrelsen være fotens lengde + 1,5 cm som anvist på figuren til under.



***NB! Barneføtter vokser ikke jevnt, men i rykk og napp så husk å sjekke føttene annenhver måned for å se om foten fyller hele innersålen eller ikke.***

## Tips til å finne riktig skostørrelse

- Ha alltid med barnet du skal kjøpe sko til.
- Mål føttene om ettermiddagen/kvelden for da er føttene størst.
- Mål begge føttene og velg skostørrelse etter den største foten.
- Mål føttene når barnet står oppreist.
- Mål med den type sokker som barnet kommer til å bruke i den nye skoen.
- Skoen bør passe formen på foten. Ta hensyn til smale og brede føtter.

## Hva er gode sko?

- Skoene bør ha en fast, men ikke stiv hælkappe. Barns muskulatur er ikke sterk nok til å holde foten rett i skoen, og trenger støtte.
- Hælkappen skal være høy, men sålen skal være lav.
- Snøring eller borrelås sikrer at skoen sitter stødig på foten.
- Sålen skal være myk fra midten av foten og fremover mot tærne. Skoen skal være lett. En passe myk sko, gir barnet gode fraspark, som er viktig for å gå, løpe og klatre.

## Gode tips!

- La barna gå mye barbert eller i sokkelesten inne eller ute om sommeren.
- Sannsynligheten er stor for at du får en bedre sko hvis du legger litt penger i skokjøpet. Derimot finnes det også mye gode sko blant de rimeligste skomerkene.
- Sandaler og badesko bør være lette, men ha en god støtte over hælen som for eksempel en tett hælkappe.
- Det kan også være en fordel at sandalen er lukket foran slik at foten ikke sklir ut. Sandaler bør ikke være barns hovedsko om sommeren.
- Har du latt barnet gå i feil sko over tid så ikke fortvil! Barnas føtter er fleksible lenge og med gode sko fremover kan du fremdeles rette opp og forebygge feilstillinger.