

**La barnet gå uten sko den første tiden etter at det begynner å reise seg.**

Muskler og sener styrkes og utvikles gunstig. Barn trenger **sko** primært som beskyttelse mot vær og skarpe gjenstander. Skoene bør være 1-1,5 cm lengre enn foten og bred nok for foten. En fast **hælkappe** kan gjøre foten stødigere. Alle føtter er forskjellige og skoene formes individuelt.

**Skjevt slitte sko** bør derfor ikke gå i arv.



*Takk til Trondheim Kommune for utlån av brosjyren*

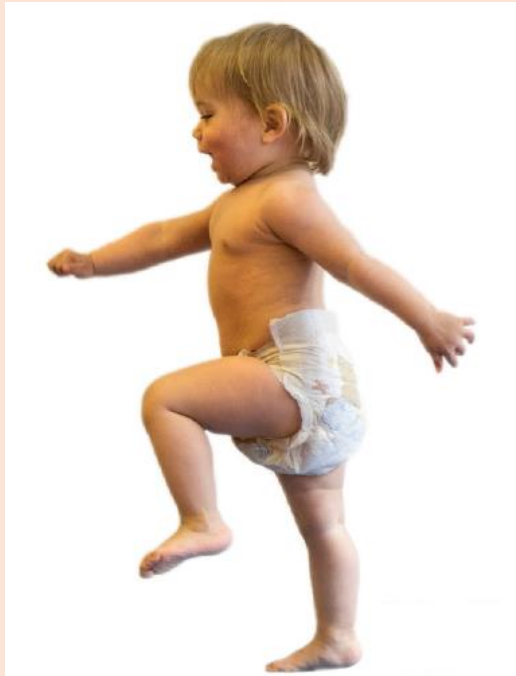
Referanser:

1. Størvold GV, Aarehun K, Bratberg GH. Age for onset of walking and prewalking strategies. *Early Hum Dev* 2013;89:655-9.
2. Mørk TE, Amdam TV. Barns motoriske utvikling 1-7 år. I Mørk TE, Amdam TV. *Barn i Førskolealder*. 2. utgave. Otta: Kommuneforlaget, 1996.
3. Stout JL. Gait: Development and analysis. I Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. 3. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
4. Gajdosik CG, Gajdosik RL. Musculoskeletal development and adaptation. I Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. 3. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
5. Norsk elektronisk legehåndbok, plattfot. Sist endret september 2014. <http://legehandboka.no/ortopedi/tilstander-og-sykdommer/legg-ankel-og-fot/plattfot-2795.html>.
6. Norsk elektronisk legehåndbok, inntåing og uttåing. Sist endret august 2013. <http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn/inntaing-og-uttain-2885.html>.



Det **varierer** hvor gamle barn er når de begynner å gå uten støtte. Halvparten av norske barn går selv når de er 13 måneder gamle.<sup>1</sup> Enkelte barn går først når de er 18 måneder.<sup>2</sup>

Barnets gange **endrer seg** etter hvert som barnet vokser. Barnet har vanligvis ikke utviklet sin måte å gå på før ved 7 års alder.<sup>3</sup>



Barns føtter utvikler seg mye fra fødsel og til de er ferdig utviklede. Skjelettet vokser og musklene styrkes. Vinkler i hoftelodd, kneledd og ankel endrer seg fortløpende etter hvert som barnet vokser.<sup>4</sup>

En kan for eksempel se at de fleste 0-1 åringer er **hjulbeinte**, mens de fleste 2-4 åringer er **kalvbeinte**. Etter hvert som barnet blir eldre blir denne kalvbeinheten mindre tydelig.<sup>4</sup>

Før 3-4 års alder ser de fleste barn "**plattfot**" ut i større eller mindre grad,<sup>5</sup> og det er heller ikke uvanlig hos eldre barn. Plattfoten avtar som regel med alderen.<sup>5</sup>



*Småbarnsfot*

Det er normalt at barn **tåer inn**,<sup>6</sup> det vil si at føttene peker innover ved gange.



*Inntåing*

Plattfot og inntåing er som regel ikke forbundet med smerter eller plager, og trenger vanligvis ingen behandling.<sup>5,6</sup>