

**Ved spørsmål
angående ditt
barns fotstilling:**

- Barn fra 0–3 år kan henvises til konsultasjon på den lokale helsestasjonen.
- Barn over 3 år kan henvises til fotdag hos Fysio- og ergoterapitjenesten.



Kontaktinformasjon

Fysio- og ergoterapitjenesten,
Stavanger kommune
Postboks 8001
4068 Stavanger

Besøksadresse:

Torgveien 23, Hillevåg
Tlf.: 51 50 85 75

fysio.ergo@stavanger.kommune.no

www.stavanger.kommune.no/fysioergo



**Stavanger
kommune**



**Stavanger
kommune**



Barnesko

Råd om valg av sko til barn som
har utfordringer med fotstilling og
motorikk

Skokjøp

- Barnet bør være med ved kjøp av nye sko, eller ta med et omriss av foten.
- For å være sikker på at skoen passer, ta ut sålen. Det skal være ca 12 mm å gå på i lengden, og ca 5 mm på hver side av foten.
- Barnefoten vokser raskt, derfor er det lurt å sjekke skoen ofte.
- En fast hælkappe kan gjøre foten stødigere.
- Fremre del av sålen bør være fleksibel slik at du sikrer et godt fraspark.
- Sko med snøring eller borrelås sitter best på foten.



Skotyper

- Til utebruk anbefaler vi vannavstøtende sko som er lette og sitter godt på foten, framfor støvler.
- Sandaler med fast hælkappe kan være gode innesko i barnehagen. Plastsko og myke sandaler gir lite støtte til barnefoten.

Alle føtter er forskjellige...



...og skoene formes individuelt.



Skjevt slitte sko bør derfor ikke gå i arv.

