

Dersom du har spørsmål angående ditt barns fotstilling:

Barn fra 0-3 år kan henvises til fysioterapikonsultasjon 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
4016 Hillevåg
Tlf: 51 50 85 75

fysio.ergo@stavanger.kommune.no

www.stavanger.kommune.no/fysioergo

Referanser:

1. Størvold GV, Aarethun K, Bratberg GH. Age for onset of walking and prewalking strategies. *Early Hum Dev* 2013;89:655-9.
2. Beckung, E, Brogren E, Rösblad B: Sjukgymnastik för barn och ungdom. Teori och tillämnning. Studentlitteratur 2002.
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 mai 2015. <http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn/inntaing-og-uttainng-2885.html>
7. Norsk elektronisk legehåndbok, Tågang. Sist endret desember 2015. <http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn/tagang-25586.html>

Takk til Enhet for fysioterapitjenester i Trondheim kommune, for tillatelse til å bruke informasjon fra deres brosjyre om barns føtter.



Stavanger
kommune

Fysio- og ergoterapitjenesten



Barnefoten



Det varierer hvor gamle barn er når de begynner å gå uten støtte. Halvparten av norske barn går selv ved 13-måneders alder¹, men det forekommer at barn først lærer å gå ved 18 måneders alder.² Gangen endrer seg etter hvert som barnet vokser, og barnet har vanligvis ikke utviklet sin måte å gå på før ved 7-års alder.³

fleste 0-1 åringer er hjulbeinte, mens de fleste 2-4 åringer er kalvbeinte. Etter hvert som barnet blir eldre blir kalvbeinheten mindre tydelig.⁴

Plattfot

- Alle småbarn har flate føtter i større eller mindre grad. Plattfoten avtar som regel fra 4-5 årsalder.⁵



Inntåing, uttåing og tågange

- Inntåing og uttåing er ikke uvanlig i spedbarns- og småbarnsalderen. Inntåing er hyppigere enn uttåing.⁶
- Plattfot og inn- eller uttåing er som regel ikke forbundet med smerter eller plager, og trenger vanligvis ingen behandling.⁵⁻⁶

Beinstilling

- 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.⁴ Dette påvirker bein- og fotstillingen.
- Man kan for eksempel se at de

- Forbigående tågange hos barn under 2 år er et normalfenomen,⁷ så lenge barnet kan komme ned på flat fot. Hvis tågangen vedvarer utover 2 år, bør det vurderes om det er behov for videre oppfølging.⁷

Skotøy

- La barnet gå uten sko den første tiden etter at det begynner å reise seg, slik at muskler og sener styrkes og utvikles gunstig.



Barn trenger sko primært som beskyttelse mot vær og skarpe gjenstander.

Anbefalinger ved 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 bør være ca 12 mm å gå på i lengden, og skoen bør være bred nok for foten.
- En fast hælkappe kan gjøre foten stødligere.
- Fremre del av sålen bør være fleksibel slik at foten sikres et godt fraspark.
- Sko med snøring eller borrelås sitter best på foten.
- Barnefoten vokser raskt, sjekk derfor skoen ofte.
- Til utebruk anbefaler vi vannavstøtende sko som er lette og sitter godt på foten.
- Sandaler med fast hælkappe kan være gode innesko i barnehagen, men det finnes andre gode alternativer. Her bør det tas individuelle hensyn. Løse plastsko gir lite støtte til barnefoten.

Alle føtter er forskjellige, og sko formes individuelt. Skjevt slitte sko bør derfor ikke gå i arv.

