

## Barnafætur /Val á barnaskóm

Fætur barna vaxa mest fyrstu árin, beinin eru mjúk og sveigjanleg við fæðingu. Þau harðna smám saman þar til fóturinn er fullvaxinn.



Barn þarf ekki á skóm að halda fyrr en það fer að ganga og þá fyrst og fremst utan dyra. Val á fótabúnaði skiptir miklu máli svo að vöxtur verði eðlilegur.

### Góð ráð við val á barnaskóm

1. Takið barnið með þegar kaupa á skó. Látið barnið standa í báða fætur og mátið báða skó í einu.
2. Skór skulu vera 15 mm lengri en fætturnir þegar staðið er í þeim þannig að það sé nóg vaxtarrými.
3. Skór eiga að vera fótlaga og nógu víðir með nægjanlega háan tákappa svo að ekki þrenji að tánum.
4. Skór eiga að vera með hæfilega sveigjanlegum sóla allt vaxtarskeiðið. Sveigjan skal vera við fremsta þriðjung sólans, þ.e. undir tábergi.
5. Hælkappinn þarf að vera það stífur að hann styðji vel við hælinn. Notið reimaða skó eða skó með frönskum rennilás, til að auka stöðugleika.
6. Skór eiga að vera úr náttúrulegum efnum eða efnum með góðri öndun.
7. Skóhælar eiga helst ekki að vera hærrí en 1 cm.
8. Skór þurfa að sitja vel á fótunum þannig að hælar barnsins fari ekki upp úr skónum við hreyfingu eftir að búíð er að reima eða spenna skóna.

### Ýmis ráð

Gott er að leyfa börnum að ganga berfættum. Hvetjið þau til að ganga berfætt, t.d. inni og úti í sandi eða á grasi, til að þjálfva vöðvana í fótunum.

Mikilvægt er að sokkar og sokkabuxur séu hvorki of litlar né stórar á barnið.

Ekki er mælt með notkun á göngugrindum. Óeðlilegt álag getur haft slæm áhrif á stoðkerfi líkamans.

Munið að kanna skóbúnað barnsins reglulega. Ekki er mælt með að barnið noti skó af öðrum ef þeir eru slitnir eða gengnir til.

Texti: FÚS—Fræðslu- og útgáfuhópur Ung- og smábarnaverndar innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins  
Útgefið 2009

Heimildir:

Anna Dagný Smith og Védís Húnbogadóttir (2000). *Barnafætur-barnaskór*

Félag íslenskra fótaaðgerðafraeðinga. *Umhirða barnafóta*

Össur hf. (2002). *Um barnaskó*.

Foreningen for fodsundhed *Kob af sko til born og voksne*. <http://fodsundhed.dk/fff/sko.htm>