

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.

Trondheim kommune
Enhet for fysioterapitjenester
Postboks 2300, Sluppen
7004 Trondheim



Barns føtter



pii12111 • Foto: Carl-Eirik Eriksson • Layout og print: Grafisk senter, TK • 1. utgave • Oktober 2014

Referanser:

1. Størvold GV, Aarethun 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-uttaing-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.¹ Enkelte barn går først når de er 18 måneder.²

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



Barns føtter utvikler seg mye fra fødsel og til de er ferdig utvokste. Skjelettet vokser og musklene styrkes. Vinkler i hofterledd, kneledd og ankel endrer seg fortløpende etter hvert som barnet vokser.⁴

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.⁴

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



Småbarnsfot

Det er normalt at barn **tåer inn**,⁶ 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.^{5,6}