



# Børnefødder og fodtøj til børn



**ERGO- &  
FYSIOTERAPIEN**

BØRN & UNGE · SYDFYN

## DET LILLE BARN:

Børn har generelt ikke behov for fodtøj, så længe de sidder og ligger på gulvet, mere end de går og står.

I den tid dækker et par gode strømper eller et par bløde kravlesko barnets behov.

## GENERELLE RÅD OM GODT FODTØJ:

- Hjemmesko skal gerne være bløde, men samtidig sidde godt fast på foden
- Hælkappen skal være fast, så den støtter foden.
- Sålen skal være blød og bøjelig.
- Skoen skal kunne justeres, så den sidder godt fast, gerne med velcro.
- Fodtøjet skal passe til både årstiden og barnets aktivitetsniveau
- Gummistøvler er gode, når der skal leges i vandpytter, men frarådes til gåture og leg.
- Det samme gælder for termostøvler. I stedet anbefales en god vandtæt støvle, der kan justeres, så den sidder godt fast på foden.

## NÅR FODEN HAR BRUG FOR SÆRLIG STØTTE:

Nogle børnefødder har brug for mere støtte fra fodtøjet.



Hvis barnets fødder ser således ud, set bagfra, har barnet behov for mere støtte fra fodtøjet:

- Meget fast hælkappe
- Gerne indvendig svang, som skal passe til barnets fod
- Støtte omkring anklen
- Gerne snørebånd
- Fast sål

Barnet bør benytte fodtøj i de fleste af dets vågne timer. Indendørs kan en god støttende sandal med fast hælkappe bruges.

## IDEER TIL ØVELSER/LEGE MED FØDDERNE:

- Gå på tæer og på hæle.
- Saml ting op med tæerne, fx små bolde, nødder, eller sten.  
Er I flere kan I se hvem der kan samle flest ting op på tid.
- Kast ting med tæerne. Se hvem der kan kaste længst.
- Stabl ting med dine tæer. Den der laver den højeste stabel vinder.
- Lav tovtrækning, hvor I sidder to overfor hinanden.  
Tag fat med tæerne i et håndklæde, en T-shirt eller et stykke stof og træk.
- Tegn med tæerne

Ergo- og Fysioterapien, Børn og Unge, Sydfyn  
Ørbækvej 49, 5700 Svendborg  
Tlf: 62 23 64 08  
[www.ergo-fysioterapi.dk](http://www.ergo-fysioterapi.dk)



Svendborg  
Kommune