

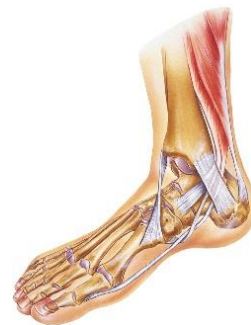


Levanger kommune
Barn- og familie
Helsestasjons- skolehelsetjenesten
Ergo- og fysioterapi for barn og unge

BARNEFOTEN



En fot består av 26 knokler (ben), og barns føtter er under stadig vekst og utvikling. Fra fødselen er knokler og vev bløte og elastiske og foten formes av ytre påvirkninger. Det foregår en gradvis forbening av fotens knokler og barnas føtter er ikke ferdig forbenet før ca 16-20 årsalderen. Før 3-4 års alder ser de fleste barn «plattfot» ut, og fotens lengde- og tverrbuer utvikles gradvis fram til 7-8 årsalderen.



Barns føtter vokser mye og raskt. Foten vokser ca 1-1,5 cm pr år i barneårene og opp mot 2-2,5 cm pr år i puberteten. Det betyr at skostørrelsen kan endre seg flere ganger over kort tid og det anbefales at man sjekker fotens størrelse i skoen hver mnd for skolebarn.

Gutter vokser i føttene helt frem til de er ca 15 år og jentene til de er rundt 13 år, dette kan ha store variasjoner.

Barn går og løper naturlig tusenvis av skritt hver dag, mye mer enn voksne. Knoklene utvikler seg sammen med muskel- og seneapparatet, og variert aktivitet stimulerer styrke og stabilitet.

Å gå på variert og myke underlag (gress, sand osv) er veldig god trening. Barn er også aktive på delvis harde og ensformige underlag gjennom skole og organisert idrett, som asfalt, gymsaler og kunstgressbaner med mer. Dette kan være en hard belastning for føtter i vekst og utvikling, og både bruk og valg av skotøy er meget viktig.

Barn bør ha minst like gode sko som voksne da de er mye mer aktive!

Generelle råd ved valg av sko:

- Innvendig mål 12-15 mm lengre enn foten
- Innvendig mål 8 mm bredere enn foten
- Tydelig hælkappe, dvs at man kjenner skoen har en avstivning rundt hælen
- God såle - se etter sko med såler som har en avrunding rundt hæl og noe oppbygd/mykt midtparti mot fotens innside.

Smerter/Plager?

Noen barn er i perioder plaget med smerter i føttene, særlig når de vokser mye på kort tid. Dette er helt normale «voksesmerter» som går over etter en tid.



Noen opplever hælsmerter. Hælsmerter hos barn kan ha flere årsaker, og hælbenet står i en særstilling mtp belastning da hælen naturlig møter bakken først. Hos barn er det bak i hælbenet en myk vekstsone som ikke lukkes (forbenes) før hælbenet er fullt utviklet ved ca 16 årsalderen, og denne vekstskiven er følsom for gjentatt overbelastning.

I tillegg har hælen en naturlig dempepute - «fettpute» for å absorbere støtbelastning. Denne er sårbar for gjentatt belastning på hardt underlag, og kan både over tid og ved akutte støt irriteres/skades.

Store belastninger kan gi en irritasjonstilstand i festet for hælsen i hælbenet.



Dette er ufarlige tilstander som går over av seg selv, men kan plage barnet i større eller mindre grad over lengre perioder.

Det fins i hovedsak 2 tiltak som forebygger og avhjelper problemet;

- **Det viktigste er gode sko med demping i all aktivitet gjennom dagen.** Gjerne en ekstra hælpute for mer avlastning. Slike hælputer kjøpes på apotek og noen sko- og sportsbutikker.
- **aktivitetstilpasning** hvor man unngår/står over noen aktiviteter en kort periode

På bakgrunn av alt dette er det en tydelig anbefaling at alle barn i skolealder bruker gode sko, og særlig når de har aktiviteter på harde underlag, f.eks gym i gymsal, kunstgress osv.

Ved spørsmål kontakt fysio- ergoterapitjenesten for barn og unge
Telefon 740 52500 (servicekontoret)
ergo.fysio.barn@levanger.kommune.no

Fysioterapeuter:

Ingjerd Ness

Guro Vedul Tronstad

Marie Dalen

