

Garderobe – Sko

👉 Hvornår har det lille barn brug for sko? 👉

Der er som udgangspunkt først behov for sko, når barnet begynder at lege og gå udenfor. Det lille barn, der lige er begyndt at gå ved møbler, har som udgangspunkt ikke behov for sko.

🐾 Barnets fod vil naturligt ændre sig, når barnet kommer i stående og gående stilling.

Når fodens muskler og led bruges og belastes ved gang, så udvikles foden. Fodbuen og den yderste fodrand udvikler sig og blive stærkere. Udviklingen af foden sker i takt med at barnet har været gående i omkring 5-6 måneder. Der er derfor ikke behov for sko til de små, før de begynder at lege og gå udenfor.

👣 At gå på bare tæer giver også flere andre fordele. Her får barnet mulighed for at mærke underlaget, stimulering af den taktile sans under fødder og fødder giver feedback til kroppen om, hvad barnet står på.

👣 Nogle børn kan dog have behov for sko tidligere; Hvis barnets har prøvet længe og stadigvæk har svært ved at gå selvstændigt uden støtte fra møbler, så kan det skyldes meget fleksible led i ankler og fødder. I det tilfælde kan det være hensigtsmæssigt at give barnet sko på. Sko kan give barnet en øget stabilitet over fodleddene og bedre forudsætning for at gå.

Anbefalinger til barnets første sko:

- ✅ Fast hælkappe, til at støtte hæl og ankel.
- ✅ Blød og bøjelig sål.
- ✅ Passe til fodens facon, med bred forfod med plads til tæerne.
- ✅ Justeringsmuligt, så den kan spændes godt til foden fx med snørebånd eller bred velcro.
- ✅ Skoen bør have en sål der er lidt bredere end selve sko, dette giver en god understøttelsesflade.
- ✅ Maks. 1-1,5 cm voksetillæg

! Brug kun gummistøvler når det er nødvendigt, da de ikke sidder til eller støtter foden.

Tal med din sundhedsplejerske eller læge, hvis du er bekymret for dit barns udvikling.

[#børnefysioterapi](#) [#børneergoterapi](#) [#børneterapienaarhus](#) [#motorik](#) [#sanse](#) [#sko](#) [#udvikling](#) [#bevægeglæde](#) [#aarhuskommune](#) [#balance](#)-

- Kilde: Børneterapien Århus Kommune.