

De bedste sko er dem, barnet ikke har på!

En barnefod er ligeså blød, levende og bevægelig som en hånd, og den er skabt til at bevæge sig ligeså frit og uhindret. Et spædbarn skal derfor ikke have sko på, og når barnet begynder at gå, er det unødvendigt med sko og støvler til at støtte foden.

Af Karin Mulvad, journalist

Alt fodtøj hæmmer og begrænser fodens frie udfoldelse og dermed barnets gang. Muskler og led styrkes allerbedst ved at blive brugt helt frit, og det vil sige uden fodtøj. Imidlertid gør klimaet og de omgivelser, vi lever i, fodtøj nødvendigt som beskyttelse mod varme og kulde, skarpe genstande og urenheder, men mindre børn bør bruge fodtøj så lidt som muligt. Når de bruger fodtøj, skal det være fodformet og så let, blødt og bøjeligt som muligt.

Bent Nielsen er ledende fodterapeut på Amtssygehuset i Gentofte. Gennem en årrække har han studeret og behandlet fødder.

- Indendørs kan børn sagtens nøjes med sokker i bomuld eller uld eller et par fodformede hjemmesko i blødt skind. Man skal bare sørge for, at "indskoene" har skridsikker sål, siger Bent Nielsen, og et af hans råd lyder:

- Af med skoene, så snart du kommer indendørs! Giv fødderne fri ved at smide sko og strømper, og lad fødderne udfolde sig frit, som de er skabt til.

Temauger om fødder

- Det gælder for fodtøj som med mad. Der sker ikke noget ved at spise og drikke lidt usundt engang imellem, hvis man til hverdag lever rimelig sundt. Ens fødder vil heller ikke tage skade af, at man en gang imellem tager de stive festsko på. Problemerne opstår først, hvis festsko bliver brugt til hverdag, og hvis udendørs fodtøj bliver brugt indendørs, og det er der desværre en stigende tendens til - også blandt de mindre børn. Gode skovaner skal indarbejdes allerede i barneårene for at have en effekt, og her har forældre og andre voksne et stort ansvar overfor børnene, mener Bent Nielsen.

Han synes, at det ville være en god idé, hvis pædagoger, eventuelt i samarbejde med forældrene, tog initiativ til en "fodkampagne" ude i daginstitutionerne.

- Ligesom man har temauger om kost og tandbørstning, kunne man også have en fodtemaue. Det kunne fx være en plancheudstilling med tegninger af børnenes fødder, som de selv har tegnet og farvelagt. Man kunne invitere forældrene

til udstillingen og måske én, der kunne fortælle om børnefødder og se nærmere på, hvad der er godt børnefodtøj, og hvad der er knap så godt.



Fra mesterværk til makværk

Ser man en barnefod oppefra, har den form som en trekant med tæerne, der ligger som en vifte og storetåen, der strækker sig lige frem, så den indre fodrand udgør en lige linie. Den lige og fremadrettede storetå har afgørende betydning for balancen og en stærk og dyna-

misk gang.

- Har man som forældre først én gang set - og erkendt - at en barnefod i virkeligheden er asymmetrisk og bredest ved tæerne, dér, hvor tilspidsede, symmetriske sko er smallest, så vil man også være mere tilbøjelig til at vælge en sko, der passer til barnets fod - og ikke omvendt. På en normal fod står storetåen og 1. mellemfodsknogle fuldstændig lige

som efter en lineal, men ved ensidig brug af bare moderat afrundede sko, går man ind

og laver et led-skred. De fleste sportssko på markedet har fx afrundede snuder. I stedet for en lige storetå, får man efterhånden en fikseret, skæv storetå. Det betyder, at foden langsomt, men sikkert, deformeres, og fodproblemerne begynder at vise sig, siger Bent Nielsen, der dagligt

ser og behandler følgerne af forkert skobrug.

I et tværfagligt samarbejde har han sammen med lektor, dr. med. Finn Bojsen-Møller fra Panuminstituttet, Københavns Universitet, lavet debatvideoen "Fra mesterværk til makværk". Videoen ser både bogstaveligt og i mere overført betydning nærmere på ligetornene omkring fødder og fodtøj, og den kommer vidt omkring. Ud over at beskæftige sig med børns fødder - som repræsenterer mesterværket - ser den bl.a. på, hvad der sker, når fødderne i vores kultur lukkes inde i stive, spidse sko omtrent fra vugge til grav. Videoens sammenligninger af uspolerede "naturfødder" og skoformede fødder giver stof til eftertanke.

Modens tyranni

Modepresset er i dag rettet mod både barnet og forældrene, og selvom forældrene har intentioner om "gode sko" til deres barn, så må de ofte se sig slået af børnenes ældre kammerater, der "jo godt må gå med de smarte sko".

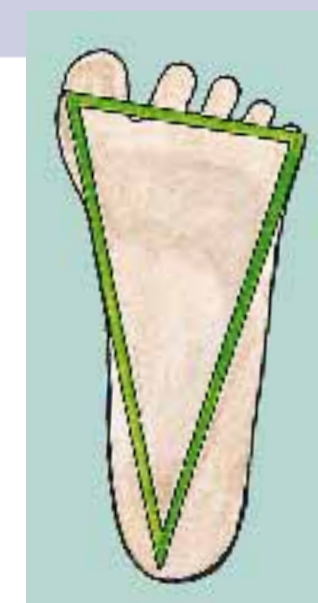
Bent Nielsen har mødt forældre ude i vuggestuer og børnehaver, der kommer med et par afrundede sportssko og siger: "De her er da gode, er de ikke?"

- Forældrene er gennem et langt liv blevet indoktrineret med, hvordan en sko ser ud, nemlig symmetrisk og med afrundet snude. De laver mentalt en blokering mellem, hvordan foden egentlig ser ud - altså asymmetrisk og nærmest firkantet - og hvordan man "klæ'r den på". Inderst inde

ved vi godt, hvordan en naturlig fod ser ud, men vi glemmer det, den dag vi står i skobutikken omgivet af farvestrålende, symmetriske børnesko i lange baner.

- Selvom mange børnesko fås fodformede - og det er jo godt - så er de næsten alle for stive til en blød barnefod, hvor knoglevæv og led er bløde og lette at deformere. Man regner med, at 80% af den endelige knoglestruktur er dannet, når barnet er 2-3 år, mens alle forbeninger først er færdigudviklede i 16-18 års alderen.

- Hvis man ikke med to fingre kan bøje sålen på en barnesko, så kan barnet heller ikke, når det går. Mange sko til børn er i princippet lavet som en komprimeret voksenmodel, og det er som regel samme materiale og slidtype, der anvendes. Derfor vil en lille sko altid være relativt hårdere og mindre bøjelig end en voksen-sko, og det er jo galt.



Set ovenfra har barnefoden form som en trekant

Vokser i ryk

En god øvelse i at minde sig selv og sit barn om, hvordan foden egentlig er skabt, er at aftegne barnets fod på et stykke papir, mens barnet hviler på foden. Skabelonen klippes derefter ud og lægges i barnets sko. Passer skoen ikke i bredden, vil omridset bøjes op i siderne. Der skal også altid være plads til tærnes frie bevægelse inden i skoen.

Skabelonen er også god, når barnets fødder skal måles for at kontrollere, om fodtøjet

stadig passer. Og det er vigtigt at checke børns fodtøj hyppigt, for de vokser med 2-3 numre de første tre år og derefter med ca. halvandet nummer om året indtil 11-års alderen. I 2-års alderen bør man derfor kontrollere skoene hver anden måned, i alderen 2-6 år hver tredje måned, og når barnet er over 6 år hver 5.-6. måned. I øvrigt skal man være opmærksom på, at børns fødder ofte vokser i ryk.

Man kan måle skoens indvendige længde ved at klippe

en strimmel papir med et rundet hjørne. Strimlen føres ind i skoen med rundingen forrest, indtil den støder på længst fremme i skoen. Så bøjes den bageste del af strimlen op ved hælrundingen. Strimlen tages ud og sammenlignes med barnets fod. Kontrollér også, at skoen er høj nok over tærne.

Videoen "Fra mesterværk til makværk" kan bestilles hos fodterapeut Bent Nielsen, Klinik for Fodterapi, Københavns Amts Sygehus i Gentofte eller på telefon 42 17 20 35. Den koster 190 kr.



Den røde støvle er fodformet og asymmetrisk, mens den blå er afrundet og symmetrisk.



Checkliste, når man køber børnesko

- Sko skal have samme form som foden, dvs. asymmetrisk og fodformet. Barnet skal kunne "spille" med tærne inden i skoen. Sko skal ikke gås til. De skal passe umiddelbart.
- Vær opmærksom på, om tærne støder på, når foden bøjes, for så er skoen for kort. Skoen skal mindst være 1-1,5 cm længere end barnets fod, da foden vokser i ryk.
- Skosålen skal være blød og bøjelig dér, hvor barnet bøjer over i forfoden, for at fodens og underbenets muskler kan fungere rigtigt.
- Skomaterialet skal være så let, blødt og bøjeligt som muligt, så det ikke hæmmer føddernes frie bevægelse og barnets gang.
- Hælen skal være så lav som mulig for at opnå den normale vægtfordeling på foden og den mest naturlige gang.