



# PÅ GOD FOT

De hopper og spretter, plasker og sklir. Små barneføtter trenger mer enn kule blinkesko og svette gymsokker. Her er gode skoråd for barn i bevegelse.

TEKST: *Emma Th. Hansen* FOTO: *Linda Schade og Colourbox*





### EN GUIDE I SKOJUNGELEN

er lurt å få med seg før dere drar til butikken og barna begynner å mase etter Hello Kitty- og Lynet McQueen-sko, eller sko med glitrende diamanter og diskolys. Sko som «alle» de andre i barnehagen går med. Men hva er egentlig best for små føtter i bevegelse?

- I Norge styres vi mye av værforholdene. Om vinteren går det gjerne i store, tykke vintersko, type Sorel, men disse er tunge å bevege seg rundt i, sier Sofia Espolin Mentzoni, trebarnsmor og fysioterapeut ved Stadion fysikalske institutt på Kjelsås i Oslo.

Hun er opptatt av hvordan man kan fremme bevegelsesglede hos barn ved å velge riktig sko.

- Skoen må først og fremst være passe stor, den må gi stabilitet rundt ankelen med en fast hælkappe, samtidig ha plass nok til tærne og en fleksibel såle. Hvis du ikke kan bøye skosålen med hendene, får ikke barna utnyttet den naturlige spensten i foten når de går eller løper.

Mye av det samme mener hun også gjelder for inneskoene.

- Nok lufting er i tillegg viktig for å forebygge fotsykdommer. Støtte

rundt ankelleddet gjelder også for innesko, noe tøfler og Crocs ofte mangler. Stødige sandaler er et godt valg, men siden barnefoten vokser alt fra 1,5 til 2 cm i året, og ofte i rykk og napp, er det viktig å sjekke størrelsen, kanskje opptil to ganger i halvåret.

«SMÅBARN  
STYRKER  
FOTMUSKLENE  
BEST NÅR  
FOTSÅLEN  
ER I DIREKTE  
KONTAKT MED  
UNDERLAGET.»

SOFIA ESPOLIN MENTZONI,  
FYSIOTERAPEUT

Men først og fremst gjelder det å være på godfot med barna selv. Det betyr ikke nødvendigvis at skoens utseende skal telle mest.

- Jeg tror det er viktig å selge inn «følelsen» av en god sko. Be barna kjenne om de kan hoppe og danse i skoene. Sønnen min på 6 år er i hvert fall blitt veldig opptatt av å sjekke spensten i nye joggesko.



### LØPING PÅ LINOLEUM

- Mange foreldre forelsker seg i tovede ulltøfler, men disse er ofte altfor varme og glatte, og gir dessuten dårlig støtte. Konsekvensen er at barna sparker dem av seg, sier Maria Homb, pedagogisk leder i Fon barnehage i Vestfold.

Hun mener det er viktig med gode sko innendørs, siden linoleumsgulvene gjerne er glatte og veldig harde å lande på hvis man sklir rundt på sokkelesten.

- Den beste inneskoen er en sommersandal med god oppbygning og støtte rundt hælen. Sandaler er luftige, og barna tar dem ikke så raskt av seg.

Joggesko og Crocs byr på litt andre utfordringer.

- Enkelte gutter på 5 år må ofte opp i joggeskostørrelser med knytting, men ikke alle klarer å ta dem av og på. Vi prøver selvsagt å hjelpe dem, men dette kan føre til at de lettere sparker skoene av seg. Crocs er på den andre siden lette å ta på, har god lufting, men er ofte glatte og uten hælstøtte, samtidig som stroppen ofte ryker, sier Maria Homb.

### GUMMISÅLER PÅ GLATT FØRE

Nedbørsmengder og kuldegrader bestemmer fottøyet utendørs.

- På regnfulle dager er Cherrox fine fordi de er vanntette. De er spesielt egnet i begynnelsen og på slutten av vintersesongen, men litt for kalde i januar og februar, sier Maria Homb.

«GUMMI-  
STØVLER  
HOLDER  
SJELDEN  
MER  
ENN ÉN  
SESONG.»

MARIA HOMB,  
PEDAGOGISK LEDER

### RIKTIG SKO

- De første to årene vokser føttene rundt 2 cm per år, som tilsvarer nesten en halv størrelse hver andre måned.
- I 2-3-årsalderen strekker føttene seg ca. 1,5 cm pr. år, eller en halv størrelse hver tredje måned.
- I 3-7-årsalderen vokser ikke føttene like raskt lenger, selv om det kan utgjøre en størrelse i året. Barneskoen skal være 1-1,5 cm lengre enn barnefoten. Mange butikker har uttagbare målesåler.





Siden barnefoten vokser opptil to centimeter i året og i rykk og napp, er det viktig å sjekke størrelsen ofte.



## SJEKK DETTE!

- Skoens forparti skal være bredt nok til at tærne kan **bevege seg fritt**.
- Husk riktig lengde og bredde. **Det skal være 1,5 cm vokse-tillegg i tuppen**.
- Skoen skal sitte godt på foten, være smal bak, slik at foten holdes fast og **hindres fra å skli fremover**. Snøring eller borrelås er å foretrekke for optimal tilpasning.
- **Hælen skal være lav**, slik at man får riktig fordeling av kroppsvekten på hele foten. Lave skohæler gir god blodsirkulasjon til beina/føttene fordi muskulaturen beveges under gange.
- **Sålen skal være myk og fleksibel**, slik at fotens muskler fungerer riktig når barnet går eller løper. Dette bidrar til å holde fotbuen oppe. **Såle som gir godt grep er viktig slik at barnet ikke sklir**.
- Sko laget i **materialer som puster** er å foretrekke for maksimal komfort.

KILDE: EUROSKO.COM

Siden Cherrox gjerne går i arv, slites føret lett vekk og isolerer dårligere. Skoene bør også samarbeide med vinterdressen.

– Et godt mønster under støvlene er viktig for at de ikke skal bli for glatte. Og for at strikken nederst på vinterdressen ikke skal skli opp. Vintersko bør heller ikke være for smale i modellen, slik at man får plass til en tykkere ullsokk.

Hun anbefaler en vintersko i kombinasjon med Cherrox i den kaldeste årstiden.

Når det gjelder overgangssesongene, presiserer Homb at gummistøvler i dag ikke er like holdbare som tidligere.

– Gummistøvler holder sjelden mer enn én sesong. Gummien er for dårlig, krakeleringer oppstår og støvelen tar inn vann.

Fysioterapeut Sofia Espolin Mentzoni er enig.

– Så fort været tillater det, la barna bruke en lettere sko i stedet.

### BARBEINT ER BRA

Joggesko med god såle og støtte bak, helst med borrelås, og sandaler med god hælkappe, passer fint til sommerhalvåret.



– Noen sko er viktigere enn andre, for eksempel en god sandal. I tillegg kan man på sommeren ha en morsom Crocs, som er lett å ta av og på, sier Maria Homb.

Å la barna gå mye barbeint i varmen er også fysioterapeut Sofia Espolin Mentzoni opptatt av.

– Småbarn styrker fotmusklene aller best når fotsålen er i direkte kontakt med underlaget, sier hun.

På den måten slipper man også å få med halve sandkassen hjem. •

## GODT SKOVALG

**Fleksibel såle?** Forsøk å bøye skosålen med hendene. Kan den bøyes, er det sannsynlig at barnet lettere kan utnytte spensten i foten.

**Nok lufting?** En god sandal er fin innendørs og utendørs på sommeren. Tøfler kan lett bli for varme, og barna tar dem av seg.

**Skal barna få bestemme?** Selg inn «følelsen» av en god sko! Be dem hoppe og danse når de prøver nye sko. Om sommeren, når de lettere tar av seg på beina, kan man vurdere en morsom sko ved siden av sandalen.

**Gummistøvler?** Holder sjelden mer enn én sesong! Sjekk at det er nok mønster i sålen.

**Arve?** Sko bør helst ikke arves siden alle føtter er forskjellige. Hvis man likevel arver for eksempel Cherrox, pass på at det er nok fôr igjen eller bruk en tykkere ullsokk. Cherrox egner seg best i begynnelsen og slutten av vintersesongen, men er litt for kalde i januar og februar.

**Tidlig ute?** Planlegg gjerne kjøp av innesandal allerede på slutten av sommeren. Ofte er det dårligere utvalg av sandaler i butikkene i vinterhalvåret. På salg kan man finne sandaler som man kan vokse i gjennom vinteren. Husk at ullsokker krever mer plass!

**Sko hele tiden?** Om sommeren er det fint å løpe litt barbeint. Da styrkes fotmusklene best.