

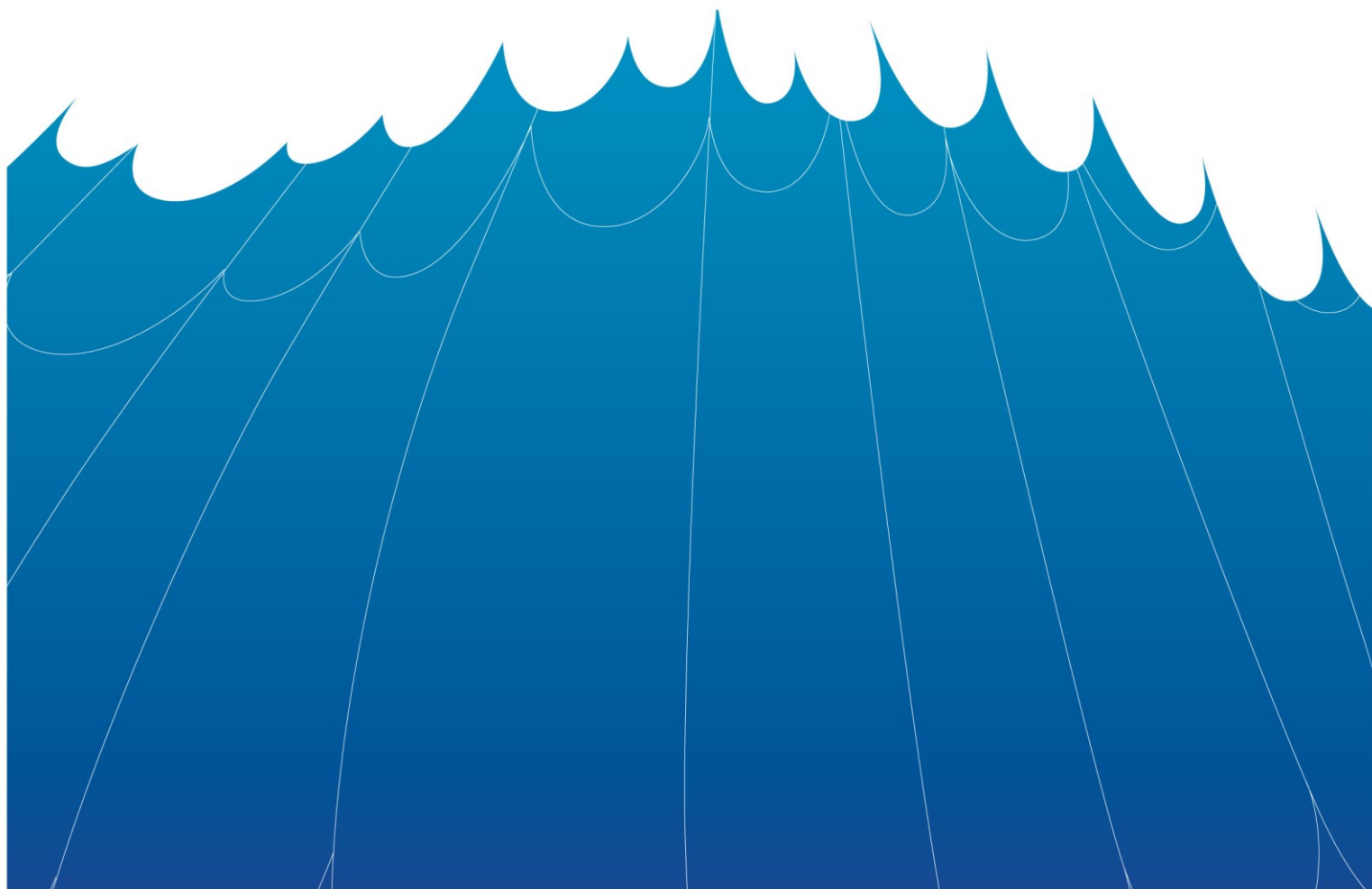
# BARNES FØTTER

GJØVIK KOMMUNE

Gjøvik, juli 2019, Fysio- og ergoterapitjenesten, Barne- og ungdomsteam



GJØVIK KOMMUNE





Det varierer hvor gamle barn er når de begynner å gå uten støtte. Halvparten av norske barn går selv når de er 13 måneder gamle.<sup>1</sup> Enkelte barn går først når de er 18 måneder.<sup>2</sup>

Barnets gange endrer seg etter hvert som barnet vokser. Barnet har vanligvis ikke utviklet sin måte å gå på før ved 7 års alder.<sup>3</sup>

Barns føtter utvikler seg mye fra fødsel og til de er ferdig utviklede. Skjelettet vokser og musklene styrkes. Vinkler i hofteledd, kneledd og ankel endrer seg fortløpende etter hvert som barnet vokser.<sup>4</sup>

En kan for eksempel se at de fleste 0-1 åringer er hjulbeinte, mens de fleste 2-4 åringer er kalvbeinte. Etter hvert som barnet blir eldre blir denne kalvbeinetheten mindre tydelig.<sup>4</sup>



Før 3-4 års alder ser de fleste barn "plattfot" ut i større eller mindre grad<sup>5</sup>, og det er heller ikke uvanlig hos eldre barn. Plattfoten avtar som regel med alderen.<sup>5</sup>

Det er normalt at barn tår inn,<sup>6</sup> det vil si at føttene peker innover ved gange. Plattfot og inntåing er som regel ikke forbundet med smerter eller plager, og trenger vanligvis ingen behandling.<sup>5,6</sup>

La barnet gå uten sko den første tiden etter at det begynner å reise seg. Muskler og sener styrkes og utvikles gunstig.

Barn trenger sko primært som beskyttelse mot vær og skarpe gjenstander. **Velg gjerne en sko som er så passe som mulig, og sitter godt på foten.** En fast hælkappe kan gjøre foten stødigere. Alle føtter er forskjellige og skoene formes individuelt. Skjevt slitte sko bør derfor ikke gå i arv.



Referanser:

1. Størvold GV, Aarethun K, Bratberg GH. Age for onset of walking and prewalking strategies. *Early Hum Dev* 2013;89:655-9.
2. Mork TE, Amdam TV. Barns motoriske utvikling 1-7 år. I Mork TE, Amdam TV. *Barn i Førskolealder*. 2. utgave. Otta: Kommuneforlaget, 1996.
3. Stout JL. Gait: Development and analysis. I Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. 3. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
4. Gajdosik CG, Gajdosik RL. Musculoskeletal development and adaptation. I Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. 3. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
5. Norsk elektronisk legehåndbok, plattfot. Sist endret september 2014.  
<http://legehandboka.no/ortopedi/tilstander-og-sykdommer/legg-ankel-og-fot/plattfot-2795.html>.
6. Norsk elektronisk legehåndbok, inntåing og uttåing. Sist endret august 2013.  
<http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn/inntaing-og-uttaing-2885.html>.



Barne og ungdomsteam Gjøvik  
<https://www.facebook.com/but.gjovik>