

Kontaktinformasjon:

Anita Sembsmoen , fagansvarlig

Tlf: 92200850

Mail: anita.sembsmoen@kongsberg.kommune.no

Henriette Aasen Røed

Mail: henriette.aasen.roed@kongsberg.kommune.no

Karianne Trillhus

Mail: karianne.trillhus@kongsberg.kommune.no



Besøksadresse:

Avdeling Fysioterapi

Nansensgate 7

3616 Kongsberg

Postadresse:

Kongsberg kommune

Avdeling fysioterapi

Postboks 115

3602 Kongsberg

Henvendesskjema til fysioterapeut finnes som elektronisk skjema på
Kongsberg kommunes hjemmesider under «Helse og omsorg –
Fysioterapi – Fysioterapi for barn og unge».

www.kongsberg.kommune.no

Informasjon
om skotøy

Norges mest attraktive sted 2014
Årets barne- og ungdomskommune
2013

Skotøy

- Informasjon fra fysioterapeuten

- Barna trenger ikke sko før de begynner å gå ute, før dette er sko primært for å beskytte og varme føttene.
- Barna trenger ikke sko når de krabber, det kan hindre bevegelsesutslag i ankene.
- Barneføtter er myke og formbare. Derfor kan de lett påvirkes av skotøy som ikke passer barnets fot.
- La barna gå mye barbeint. Dette kan bidra til en variasjon som kan være gunstig for utvikling av muskulatur i føttene.
- For store sko kan gjøre at barna må bruke mye krefter på å holde skoen på plass. For små sko kan gi ubehag og sår.



Tips ved kjøp av sko til barna:

- Mål lengden på føttene før hvert skokjøp. Skostørrelsene som er oppgitt fra fabrikant, kan variere. Ta gjerne ut sålen i skoen og sett foten oppå. Det skal være ca 10-12 mm klaring i tuppen.
- Skoene må også være brede nok til at foten får god plass. De første to leveårene trenger barn bredere sko da fotens muskulatur ikke er ferdig utviklet.
- Pass på at skoene har en fast helkappe, men ikke så hard at den ikke kan klemmes litt sammen.
- Sålen i skoene bør være fleksibel, ikke for hard og ikke for myk. Prøv å «vri» opp skoen, da skal det være litt motstand. Skoen bør bøye seg i fremre 1/3 av lengden, ikke midt på sålen.
- For små barn er det gunstig om skoen går opp til ankelen og gir mye støtte.
- Kjøp sko på ettermiddagen, føttene er ofte mer hovne da enn tidlig på dagen.
- Sjekk barnets føtter og sko ofte, de kan fort vokse to str. i halvåret.
- Vær oppmerksom på bruk av sokker/stømpebukser med antiskli i sko. Antisklien kan gi økt friksjon mot sålen.
- Alle føtter er forskjellige og sko slites individuelt. Skjevt slitte sko bør derfor ikke gå i arv.

