

Små aktive føtter



Det varierer hvor gamle barn er når de begynner å gå uten støtte. Halvparten av norske barn går selv ved 13 måneders alder¹, men det er ikke unormalt at barn først lærer å gå ved 18 måneders alder². Gangen endrer seg etter hvert som barnet vokser, og barnet har vanligvis ikke utviklet sin måte å gå på før ved 7 års alder³.

Benstilling

Barns føtter utvikler seg mye fra fødsel til de er ferdig utviklede. Skjelettet vokser og musklene styrkes. Vinkler i hofteledd, kneledd og ankel endrer seg fortløpende etter hvert som barnet vokser⁴.

En kan for eksempel se at de fleste 0-1 åringer er hjulbente, mens de fleste 2-4 åringer er kalvbente. Etter hvert som barnet blir eldre, blir denne kalvbentheten mindre tydelig⁴.



Før 3-4 års alder ser de fleste barn «plattfot» ut i større eller mindre grad, og det er heller ikke uvanlig hos eldre barn. Plattfoten avtar som regel med alderen⁵.



Inntåing, uttåing og tågange

Inntåing og uttåing er ikke uvanlig i spedbarns- og småbarnsalder. Inntåing er hyppigere enn uttåing⁶.

Plattfot og inntåing er som regel ikke forbundet med smerter eller plager, og trenger vanligvis ingen behandling^{5,6}.

Forbigående tågange hos barn under 2 år er et normalt fenomen⁷, så lenge barnet kan komme ned på flat fot. Hvis tågangen vedvarer utover 2 år bør det vurderes om det er behov for videre oppfølging⁷.



Skotøy

La barnet gå uten sko den første tiden etter de begynner å reise seg, slik at muskler og sener utvikles og styrkes gunstig.

Barn trenger sko primært for beskyttelse mot vær og skarpe gjenstander.

Sko bør ikke være 1-1,5 cm lenger enn foten, og bred nok for 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.



Kontaktinformasjon

Fysio- og ergoterapitjenesten for barn og unge

Lillestrøm kommune

Postboks 313, 2001 Lillestrøm

fysioergobarn@lillestrom.kommune.no

Besøksadresse

Husebyveien 18

2020 Skedsmokorset

Tlf: 64 83 70 00

Referanser:

1. Størvold GV, Aarethun K, Bratberg GH. Age for onset of walking and prewalking strategies. *Early Hum Dev* 2013;89:655-9.
2. Beckung, E, Brogren E, Rösblad B: Sjukgymnastik för barn och ungdom. Teori och tillämpning. Studentlitteratur 2002.
3. Stout JL. Gait: Development and analysis. I Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. 3.utg. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
4. Gajdosik CG, Gajdosik RL. Musculoskeletal development and adaption. I Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. 3.utg. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
5. Norsk elektronisk legehåndbok, plattfot. Sist endret september 2014. <http://legehandboka.no/ortopedi/tilstander-og-sykdommer/legg-ankel-fot/plattfot-2795.html>
6. Norsk elektronisk legehåndbok, inntåing og uttåing. Sist endret mai 2015. <http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn/inntaing-og-uttaing-2885.html>
7. Norsk elektronisk legehåndbok, tågang. Sist endret desember 2015. <http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn-tagang-25586.html>

Foto: Marte Hovdsveen og Frida Magnus

Tusen takk til Enhet for fysioterapitjenester i Trondheim kommune, for tillatelse til å bruke informasjon fra deres brosjyre om barns føtter.