

Faglig anbefaling

Sko til Børn- Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi anbefaler

TV2 har for nyligt bragt en artikel omhandlende sutsko til småbørn. I den forbindelse har bl.a. Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi ladet sig interviewe af TV2. Vi har efterfølgende erfaret at artiklen har skabt forvirring hos flere dagtilbud, forældre og skobutikker ift. anbefalingerne omkring småbørns behov for sutsko og sko.

Vi finder det derfor nødvendigt at præcisere hvad Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi anbefaler ift. småbørn og sutsko/sko og det er vores ønske at danske børnefysioterapeuter tager vores anbefalinger videre med sig i deres vejledning til forældre og dagtilbud. Vi vælger at beskrive anbefalinger både ift. sutsko og sko til det typisk udviklede barn, så der forhåbentlig ikke skabes yderligere forvirring omkring dette emne.

Det lille barn som endnu ikke går selvstændigt:

Et barn som ikke er gående eller oppe at stå har **ikke brug for at få sutsko eller sko på**, da det lille barn har god gavn af at få lov til at mærke underlaget og bruge tæerne til at skubbe fra for at komme rundt. I denne periode er det fint med termofutter eller lignede når barnet skal udenfor og har brug for noget til at holde tæerne varme, da dette er det primære formål i denne periode. Når barnet er indenfor, vil det være godt med bare tæer eller strømper på.

Det lille barn som står og påbegynder gang med støtte:

Når barnet begynder at rejse sig og være mere stående end kravlende og siddende, begynder det at være relevant at overveje **sko til udendørs brug**. Termofutterne vil som oftest falde af eller folde sig sammen under foden, og det kan gøre det svært for barnet at finde balancen. Barnet har brug for skoen til at beskytte foden mod evt. kulde, men også mod pinde, sten eller lignende som kan være på jorden.

Det er her vigtigt at skoen passer foden i både længde og bredde, samt kan lukkes med flere lukninger hen over vristen og den sidder ordentligt fast på foden uden at stramme. **Sålen skal være fleksibel**, så barnets fod fortsat har mulighed for at arbejde og mærke underlaget, og så skal der være en **stabil hælkappe** som hjælper hælen ind på plads i skoen, og gør at skoen ikke svupper under gang.

Der kan være undtagelser, hvor børn har brug for at få sko på tidligere (dvs. inden barnet har lært at gå selvstændigt) både inde og ude, for at hjælpe dem videre i den motoriske udvikling. Dette kunne være et barn med meget bløde led og nedsat stabilitet over anklerne eller en

atypisk fodstilling. Vi anbefaler altid at dette sker i samråd med en børnefysioterapeut som har kvalifikationerne for at vurdere hvad barnets behov er ift. fodtøj. Vi anbefaler, at børnefysioterapeuten vurderer behovet ud fra anamnese og en fysisk undersøgelse

Det lille barn med selvstændig gang:

DSPF anbefaler at alle småbørn har udendørs fodtøj på med en stabil hælkappe og en fleksibel sål når de er selvstændigt gående. Gummistøvler er kun til meget vådt vejr og termostøvler med varmt for frarådes helt, da termostøvler ikke støtter de små fødder optimalt. Når vejret er koldt, anbefaler DSPF vinterstøvler som sidder godt omkring fødderne og passer godt i længde og bredde.

Sutsko til indendørs brug:

Ved sutsko til indendørs brug, er det primære formål at beskytte foden mod kulde og evt. underlag med mange splinter, og af denne årsag kan det være relevant at bruge inden barnet er oppe at stå og gå. Strømper med skridsikre dutter er klart at foretrække, fordi det ikke begrænser foden. Vær dog opmærksom på ikke at give dit barn strømper på, som sidder stramt ud over tæerne, da dette begrænser deres mulighed for at bevæge sig frit.

Hvis det er nødvendigt med en sutsko til selvstændigt gående børn gælder samme råd som ved udendørs sko, nemlig at de skal passe foden i både længde og bredde og sidde til uden at stramme. Sutsko skal være helt bløde og fleksible, og der er ikke brug for en gummisål.

Ved børn, der har brug for mere stabilitet, kan der foreslås sandaler med stabil hælkappe. Dette skal altid ske i samråd med en fysioterapeut.

Anbefalinger omkring inde- og udesko til børn med atypisk udvikling anbefaler vi at barnets fysioterapeut giver råd og vejledning ud fra grundig fysisk undersøgelse og bevægelsesanalyse samt i dialog med andre relevante fagpersoner barnet er tilknyttet. Børnefysioterapeuten bør advokere for, at evt. fodtøj ikke hindrer barnets glæde ved bevægelse eller barnets muligheder for udvikling, der bør gives individuel vejledning til det enkelte barn og familie.