

# Styrk dit barns fødder



# Sundhedstjenesten

**Egedal  
Kommune**

Sunde fødder har stor betydning for vores kropsholdning, gang, løb, balance og øvrige bevægelser. Det lille barns knogler og led i fødderne er bløde, men udvikler sig i takt med, at barnet kommer op at stå og gå. Der vil efterhånden stilles større og større krav til muskler og led.

Nogle børn klager over træthed i ben og fødder under gåture. Andre klager, når de er kommet hjem og skal i seng. Måske bryder de sig ikke om at komme på længere udflugter, hvor det forventes, at barnet kan gå langt.

### **Platfodethed**

Foden har 2 buer, en på tværs af forfoden og en i længderetningen. Hvis tværbuen er reduceret taler man om nedsunken forfod. Hvis længdebuen er reduceret taler man om platfodethed. Det lille barn er født med en fedtpude der, hvor svangen senere udvikles. Svungen udvikles i takt med, at muskler og led i fødderne bruges og børn helt op til 3-4 års alderen kan derfor tilsyneladende være platfodet uden at have gener. Læg f.eks. mærke til barnets fodaftryk på gulvet efter bad.

Svungen virker som støddæmper op gennem hele kroppen, når vi går, løber og hopper. For nogle kan platfodethed derfor på sigt medføre træthed og/eller smerter i fødder, ben og måske siden ryg og nedsætte lysten til at bevæge sig over f.eks. længere afstand.

Denne pjece er derfor tænkt som inspirationskilde til, hvordan du kan hjælpe dit barn med at styrke dets fodmuskulatur. Barnet vil derved blive mere udholdende i sin leg og på f.eks. udflugter.

Øvelserne er ikke kun til de børn, der har problemer med udholdenhed og evt. smerter. Alle børn kan have glæde af øvelserne, da de styrker musklerne og forebygger evt. senere gener.

Nedenstående forslag har kun en effekt, hvis aktiviteterne systematiseres og derved bliver regelmæssige. Det kan f.eks. være en bestemt aktivitet hver dag, når barnet skal i seng eller hver dag efter aftensmaden, men således at barnet reel får mulighed for at få styrket sine fodmuskler. Variere gerne mellem aktiviteterne igennem f.eks. en måned.

Det er dog en forudsætning, at dit barn er motiveret og at I sammen er nærværende omkring legene. Støt barnet verbalt og vær forstående for, at opgaverne kan kræve dit barns koncentration.

Lav gerne legene sammen. Træningen vil også være god for dig!

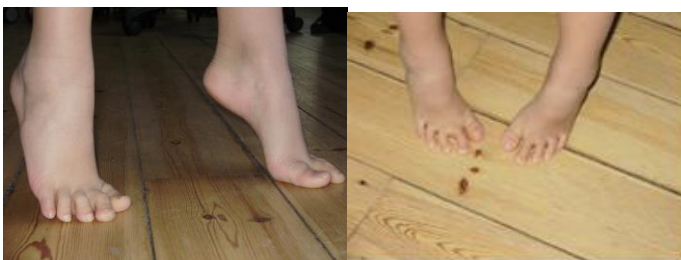


Start altid med at massere begge fødder gerne på en blød pigbold eller lille hoppebold, så muskler og nerverender stimuleres.

Opvarm musklerne ved at krumme tæerne hårdt for derefter at sprede dem.



Lad barnet gå 50-100 skridt helt oppe på tå. Sørg for at barnet går med let indadvendte fødder.



Lad barnet gå 50-100 skridt med krummede tæer på yderrand af foden. Sørg for at barnet fortsat går med storetåen i gulvet.

Lad barnet trække en tung genstand hen til sig via fødderne ved at stå på et ikke for tykt håndklæde.



Lad barnet lægge itu klippede karklude fra gulv til kurv med en fod ad gangen.



Lad barnet samle sine strømper op fra gulvet dagligt med først den ene fod og derefter den anden.

Lad gerne barnet vride vandet ud af badesvampen efter hvert bad. Husk begge fødder.



### **Knæets stilling:**

Når barnet har nedsunken svangbue / er platfodet vil det oftest også få betydning for knæets stilling.

Barnet vil ubevidst indadrottere knæet ved belastning, hvilket er en uhensigtsmæssig stilling for knæet.

Lad derfor barnet tage genstande fra gulvet f.eks. brikker til et puslespil, men lad barnet blive opmærksom på sin knæstilling samtidig:

Her vises den bevægelse, som barnet naturligt vil gøre. Bevægelsen er uhensigtsmæssig for knæledet:



Her vises den korrigerede bevægelse, som barnet skal lære.  
Begge knæ skal pege ligefrem ud over storetåen :



Det er samtidig vigtigt at begge fødder holdes i gulvet.





Barnet kan gå ture indendørs på 2 karklude/små tæppefliser.  
Hent f.eks. fjernsynskontrolen på den måde. Det vil styrke  
knæene.

Lad barnet gå såvel forlæns som baglæns op og ned ad trapper.



Såvel fod – som knæled styrkes ligeledes ved stand på vippebræt f.eks. 5 minutter hver gang "Fjernsyn for dig" starter.

Vær opmærksom på, at fødderne skal stå midt på brættet.

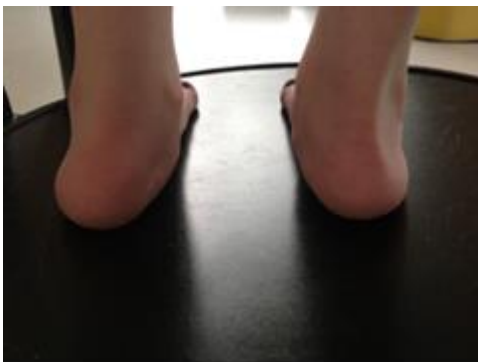
Lær barnet at der skal være lige meget vægt på storetå -ballen og lilletå- ballen.



## Valgus fodstilling

Alle børn har stor glæde af at træne deres fodmuskulatur som foreslået ovenfor.

Nogle børn kan dog ikke nøjes med det, da også deres hælsene står skævt, hvorved den oftest falder let indad. Dette kaldes en valgushæl.



Udover ovenstående øvelser har disse børn også brug for støttende fodtøj. D.v.s. en sko/støvle, som:

- sidder godt fast på foden. Lær barnet, at velcro skal "hives og trækkes" for at sidde ordentlig fast. Sko med snørebånd vil være det optimale.
- som har en fast hælkappe, der ikke kan vrides eller bøjes helt ned til sålen. Når du trykker på hælen må den kun kunne trykkes let nedad.
- som har en blød sål, der kan bøjes, når foden bøjes under fodafviklingen.

## **Udendørs aktiviteter:**

Husk altid de gode sko.

Det styrker knæene at køre på løbehjul, hvor der selvfølgelig skiftes ben ind imellem.

Det styrker knæene at cykle- gerne lidt op af bakker.

Barnet vil have stor glæde af at hoppe over alt tænkeligt: Flisekanter først forlæns, derefter sidelæns og baglæns. Vær sikker på at hoppet er med samlet afsæt.

Hop med samlet afsæt hen til lygtepælen, lyskrydset etc.

Efterhånden som barnet kan hoppe langt med samlet afsæt, så lad også barnet hoppe op på og ned af f.eks. det nederste trappetrin, sandkassekanten og andet stabilt.

Brug naturen.

Gå hyppigt i skoven, tag på strandture og lignende.

Det ujævne terræn, hullerne, bakkerne etc. er et rigtig godt træningsmiljø for dit barn.

Rigtig god fornøjelse

[www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk)