

Sko

- til børn med hypermobilitet og motorisk forsinkelse.

Fysioterapi Til Børn.dk
v/ Børnefysioterapeut Christina Haansbæk



EN GOD SKO

En god pasform, bevægelighed og støtte kendetegner en god sko.

Skoen skal tillade bevægelse og samtidig understøtte foden.

Sutsko/hjemmesko kan være svære at finde med ovennævnte anbefalinger. Sandaler med fast hælkappe kan derfor anbefales som indesko.

Undgå brug af termostøvler og Crocs som dagligt fodtøj da denne type fodtøj enten er tunge eller uden støtte til foden.

Gummistøvler er til regnvejr.

KØB AF SKO

Når der skal købes sko til barnet er nedenstående tre ting vigtige:

- Hælkappen skal være stiv, hård og fast.
- Skoens bredde skal passe til bredden på barnets fod.
- Skoen skal kunne spændes ordentlig fast om foden.

Der ud over kan man gå efter følgende kriterier til skoen:

- Skoen skal være i et let materiale
- Sålen skal være fleksibel
- Er der luft i økonomien til at skifte sko oftere anbefales et maksimalt voksetillæg på 1-1,2 cm.