

Fodtøj

- Skoene skal passe til fodens facon og slutte godt om foden
- Hælkappen skal være fast, så den kan støtte barnets fod
- Sålen skal være blød og bøjelig, så fodens muskler kan arbejde
- Variér mellem bare tæer/strømpesokker hvor fodens muskler kan arbejde og støttende sandaler eller sko med fast hælkap
- Brug kun gummistøvler når det er nødvendigt.



Pjecen er udarbejdet af kommunale ergoterapeuter og fysioterapeuter i Region Nordjylland. Okt. 09.

Udleveret af Træningscentret for børn og unge, tlf. 99312892

"Bløde" børn

- over 2 år



Hvad er bløde børn

Alle børn er født bløde og bevægelige, men i vores arbejde ser vi en del børn, hvor denne tilstand forekommer i mere udtalt grad. Dette behøver ikke at skabe problemer hos barnet, men kan være årsagen til, at barnet er senere i sin motoriske udvikling end sine jævnaldrende.

Vi bruger betegnelsen "bløde børn" der kan defineres som **en tilstand, hvor barnets muskulatur har en lavere grundspænding end normalt og leddenes bevægelighed kan være større end forventet.**

Mulige kendetegn ved det større bløde barn (over 2 år)

- Barnet er mindre motorisk aktiv end sine jævnaldrende
- Barnet bliver hurtigere træt ved fysisk udfoldelse, f. eks. ved gåture, i svømmehallen og på legepladsen
- Barnet falder hyppigt og beskrives som klodset
- Barnet falder sammen i kroppen, hænger over bordet eller sidder uroligt på stolen
- Barnet sidder i W-stilling på gulvet
- Barnet har uhensigtsmæssige fod- og benstillinger, f.eks. platfod, gang på indersiden af foden og kalveknæ
- Barnet får "uro" i benene efter fysisk aktivitet
- Barnet er tilbageholdende ved fysisk krævende aktiviteter (rutsjebane, klatretårn)
- Barnet anvender et umodent skrivegreb
- Barnet kan oftere få forstuvning af led.

Hvad kan vi gøre for det større "bløde" barn

Barnet har brug for at få vækket kroppens muskulatur og blive mere stabil ved bevægelse. Dette kan gøres ved:

- Lad barnet være så aktivt som muligt hver dag, det træner - både barnets styrke, balance og koordination
- Lad barnet transportere sig selv, f.eks. gå, cykle og bruge løbehjul
- Gang og leg i varieret terræn
- Hoppelege: Hoppe over stregerne på fortovet, hoppe ned fra lave forhindringer på madras/luftmadras og trampolin
- Lege på hoppehest
- Klatre og balancere
- Gyng-, snurre- og vippeaktiviteter
- Lad barnet sidde på en luftpude og med fødderne understøttet
- Brug tykke skriveredskaber, eller brug tusch, som skriver nemt
- Overvej hvilke sportsgrene der er hensigtsmæssige for barnet
- Frottér barnet godt efter bad. Lav massagelege
- Lad barnet gå med bare tæer på forskelligt underlag
- Godt fodtøj.

Undgå:

- At barnet sidder i W-stilling på gulvet
- Tunge ensidige løft, brug f.eks. rygsæk frem for skulderrem
- Fodtøj uden hælklapper.