

Almennt um börn og skó

- Óæskilegt er að setja börn í harða skó fyrr en þau eru farin að ganga.
- Mikilvægt er að sokkar og skór séu passlega stórir og þrengi hvergi að. Þegar nýir skór eru keyptir á að vera hægt að setja fingur fyrir aftan hælinn þegar stigið er í hæl með þunga.
- Æskilegt er að börn fái tækifæri til að vera berfætt og nái þannig að þjálfa og styrkja fótavöðvana. Smávöðvar í fótum styðja við iljabogann ásamt liðböndum og eru mikilvægir varðandi styrk og stöðugleika. Smávöðvarnir verða óvirkari í stífum skóm.
- Öll börn eru með fitupúða undir il fram að 3ja ára aldri og iljaboginn er ekki fullmótaður fyrr en við 6 – 8 ára aldur.
- Talið er að allt að 20 % manna hafi ilsig. Ilsig getur verið vegna erfðapátta og er þá eðlilegt ástand og einkennalaust.

Börn með lina fætur

Góðir og vandaðir skór eru mikilvægir og duga oft vel til að styðja við lina barnafætur. Þó getur verið nauðsynlegt að grípa til innleggja.



Innlegg:

- Bæklunarlæknar mæla almennt ekki með innleggjum fyrir 2ja ára aldur og telja innlegg vera óþörf ef barnið kvartar ekki um verki. Þeir mæla ekki með innleggjum ef iljaboginn heldur sér þegar barnið situr eða stendur á tám, þó svo að iljaboginn sigi þegar staðið er í fætur með fullum þunga.
- Hægt er að fá tilbúin innlegg fyrir barnið hjá stoðtækjafyrirtækjum í venjulega góða skó, en yfirleitt þarf að aðlaga þau.
- Ef um verulegar skekkjur er að ræða er hægt að sækja um styrk til kaupa á sérhönnuðum innleggjum til Hjálpartækjamiðstöðvar SÍ.

Bæklunarskór:

- Í sumum tilfellum getur verið þörf fyrir tilbúna bæklunarskó en þá ættu foreldrar að ráðfæra sig við lækni eða sjúkrapjálfa, ásamt stoðtækjafraeðingi.
- Ef samþykktir eru tilbúnir bæklunarskór fyrir barn með lina fætur er almennt reiknað með að meðferð taki 3 ár og eftir það taki við innleggjameðferð. Flestir hafa lagast um 6 ára aldur og þurfa þá ekki frekari meðferð. Lítil hópur þarf áfram á innleggjum að halda en um 90% þeirra geta hætt innleggjanotkun á kynþroskaaldri, þar sem fæturnir hafa þá styrkst nægilega. Þó ber að hafa í huga að meta þarf hvert tilvik.

Börn með aflagaða fætur vegna sjúkdóma

Börn sem nota ökklaspelkur geta í flestum tilfellum notað venjulega skó. Stundum þarfnast þeir breytinga og aðlögunar svo sem að setja riflás í stað reima, og þá má sækja um breytingu til Hjálpartækjamiðstöðvar.

- Sumar ökklaspelkur eru liðaðar til að fá fram hreyfingu um ökkla og ökklaspelkur gerðar úr koltrefjaefnum gefa fjöðrun við göngu. Í þessum tilfellum vinna tilbúnir bæklunarskór gegn eiginleikum spelknanna og geta verið til trafala.
- Stundum nægja tilbúnir bæklunarskór í stað ökklaspelkna þegar barn er með vandamál frá ökklum eða fótum.
- Eldri börn sem geta ekki gengið en nota spelkur ættu að öllu jöfnu ekki að þurfa á tilbúnum bæklunarskóm að halda.

Skór utan um spelkur

Skór utan um spelkur þurfa að vera:

- Djúpir, oftast þarf að fjarlægja innlegg sem fylgja skónum.
- Breiðir.
- Vel opnanlegir langt fram á ristina.

Þegar börnin hafa aldur og getu til að klæða sig sjálf er oft betra að hafa riflása á skónum til að auðvelda þeim að komast í og úr skónum.

Hvað einkennir góða skó?

- Skórnir ná vel upp á öklann.
- Stífur hælkappi sem styður vel við hælinn.
- Skórnir eru fótlega og nægilega breiðir þannig að gott pláss er fyrir tærnar.
- Skórnir þurfa að hafa stuðning undir il.
- Mikilvægt er að skórnir sitji vel með reimum eða riflás.
- Óæskilegt er að barnaskór séu með þykkum botni eða upphækkuðum hæl. Sólinn þarf að leyfa hreyfingu undir tábergi.
- Gott er að skórnir séu gerðir úr efnum sem anda.



Hvar fást góðir barnaskór?

Góðir íþrótt- og gönguskór fást í flestum íþrótt- og útivistarverslunum. Í almennum skóverslunum er mikið úrval af skóm, en oft er erfitt að sjá hverjir eru heppilegir. Foreldrar barna hafa því oft fengið lánaða skó til að sýna fagmönnum.

Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðum stoðtækjafræðinga og fóttaaðgerðarfræðinga.

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra á og rekur Æfingastöðina. Æfingastöðin annast umfangsmestu sjúkra- og iðjubjálfun barna hér á landi. Hlutvert hennar er að efla börn og ungmenni með skerta færni og stuðla að virkri þátttöku þeirra í samfélaginu.

Þú getur stutt starfsemina með kaupum á **happdrættismiðum, minningarkortum, Kærleikskúlunni** og **jólasveinaóróum**.



GÓÐIR SKÓR

