

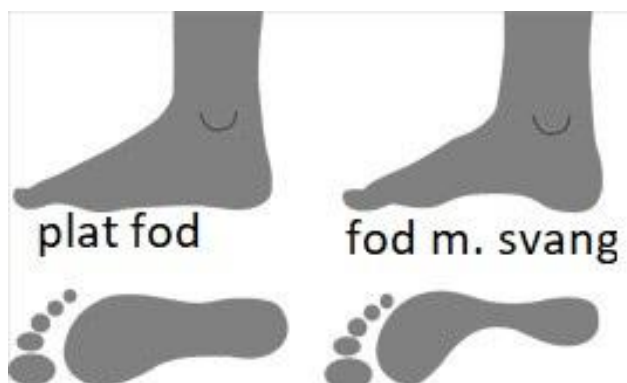
BØRN OG PLATFODETHED



Børn og platfodethed

Fakta

- Foden er buet i 2 retninger - en bue på langs af foden og en på tværs over forfoden.
- Alle børn har frem til 3-4-års alderen tegn på platfod på grund af fedtpuden i svangen. Dette er en normal tilstand, der forsvinder, når barnet vokser op. Barnets svangbue vil normalt være færdigudviklet i 6-8-års alderen.
- Ved platfod er fodbuerne mindre eller mangler helt. Derfor støtter barnet ikke kun på hælen og forfoden, men også på mellemfodens inderside. Der kan derfor ses slid på specielt indersiden af skoens såler.
- Langt hyppigst drejer det sig om en fleksibel platfod, hvor fodbuerne er flade, når barnet står på foden, men rettes ud når foden ikke belastes.
- Platfod giver normalt ikke gener for barnet og skal kun behandles, hvis barnet oplever smerter.
- Ofte vil støttende fodtøj være nok.



Anbefaling af fodtøj

- Sko med god svangstøtte.
- Fast hælkappe om hælen.
- Sko som passer til fodens form (smal/bred fod).
- Sko der kan spændes fast omkring foden.
- Gummi- og termostøvler, Crocs, badetøfler osv. bruges i minimalt omfang.
- Vigtigt med opmærksomhed på valg af passende fodtøj. Søg vejledning i butikken.

Man kan ikke træne en platfod væk, men øvelser kan måske minimere eventuelle gener herfra

- Barnet kan være stående eller siddende. Find et stykke køkkenrulle eller et viskestykke frem. Barnet skal placere forfoden herpå, hvorefter tæerne trækkes tilbage, så viskestykket/køkkenrullen krølles sammen.
- Gå på tæer. Barnet spænder naturligt op i svangbuen, når det går på tæer.
- Samle ting op med tæerne såsom Lego, små legetøjsfigurer, strømper osv.

Yderligere information

Pernille

Sekretær

Tlf. 41 91 30 69

Sachia

Sekretær

Tlf. 41 91 38 70

Sundhed og Bevægelse

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Opdateret juli 2026



JAMMERBUGT
KOMMUNE