



## **Guide til en god sko:**

God pasform, bevægelighed og støtte kendetegner en god sko. Skoen skal tillade bevægelse og samtidig understøtte foden. Vælg en sko, der ikke er for tung. Undgå brug af termotøvler og træsko og husk at gummistøvler er kun til regnvejr.

### **Størrelse:**

- Længden bør være mindst 5 mm længere end foden, da foden rutscher ca. 5 mm frem. Endvidere skal børn have 7-10 mm som voksetillæg.
- Der skal være plads til at sprede tæerne.
- Der skal være en lige inderside, der giver plads til en lige storetå, d.v.s. skosnude må ikke være spids.
- Tåkappen skal være så høj, at der er plads til at bevæge tæerne frit (de presses opad under afsættet).
- Køb sko sidst på dagen, da er barnets fødder størst.

### **Sål:**

- Skal være blød og let bøjelig, så man bevarer den optimale muskelfunktion og bevægelighed.
- En lige kant på den ydre sål, giver stabilitet i modsætning til en kant, der runder.
- Bør være skridsikker og hælen må ikke være for høj.

### **Støtte og lukkeanordning:**

- Hælkappen skal være stabil og slutte fast om hælen (hvis man klemmer om hælkappen, skal den føles hård og fast). Nogle børn har glæde af en høj hælkappe.
- Der skal være fast materiale fra sålen og op til lukkeanordningen for at sikre stabilitet.
- Lukkeanordningen skal være regulerbar, således at skoen sidder fast på foden. Vælg snører, velcro eller spænder.

En barnefod afgiver 3-4 spiseskefulde sved om dagen. Derfor er det vigtigt, at strømper og sko er af naturmaterialer, der tillader foden at ånde.