



**BØRN & FØDDER**



A close-up photograph of a child's foot stepping onto a sandy beach. The child is wearing blue denim shorts with white stitching. The sand is light-colored and shows some tracks. The background is a bright, overexposed sky.

## Små fødder

Børn er søde og har nogle dejlige, bløde, søde små fødder og de er værd at passe på. Børnes fødder er så fine og perfekte, fordi de ikke er pakket ind i sko. Dette er de indtil de bliver 10 – 15 mdr. gammel. Så kommer der sko på. Denne folder, fortæller om de vigtigste ting omkring dit barns fødder.

# Børnenes fødder vokser

Børns fødder vokser meget. Specielt små børns fødder vokser enormt. Derfor er det vigtigt, at du som forældre, ofte kontrollerer dit barns fødder og om skoene er store nok. Dette anbefaler vi gøres som minimum en gang om måneden, da børns fødder vokser i ryk. Et barn kan have en fod-forøgelse på helt op imod 20 mm på et halvt år. Når børnene er i 2-3 års alderen, vokser de gerne med 15 mm. Herefter vokser de ca. 10 mm om året. For drenge sker det helt frem til de 15 år og hos piger, til de bliver omkring 13 år.





## Foden

En fod består af 26 knogler. Disse er meget bløde, når barnet ikke er mere end et par år. Derfor skal der tages store hensyn til disse. Det er derfor vigtigt at sørge for, der er rigeligt med plads til foden i barnets sok. Det er også vigtigt, at sokken er i et materiale, så foden kan ånde, samt komme af med sved, for at undgå fodsvamp. Børn sveder 2-3 spiseskefulde væske om dagen fra fødderne.

## Barnets sko

Skoen skal have form efter en sund og naturlig fod. Skoens forparti skal have plads til, at tærne kan ligge i lige forlængelse af mellemfodsknoglerne, dvs. indersiden af skoen skal være lige.

Skoens bagparti skal have så smal en åbning, at foden fastholdes og forhindres i at glide frem i skoen.

Skoens hæl skal være lav – herved opnår man en hensigtsmæssig fordeling af kroppens vægt på foden.

En fast hælkappe, der skal støtte og styre foden under gang. Sålen skal være bøjelig, så fodens muskler kan fungere optimalt, og dermed være med til at opretholde svangbuen. Skoen skal have den rigtige længde, bredde og tåhøjde.











## Barnets sko

Som udgangspunkt bør sko have 15 mm i overskudslængde: 3 mm til næserunding, 5 mm rutschetillæg, så foden kan bevæge sig rundt i skoen og 7 mm voksetillæg. Skoen skal sidde ordentligt fast på foden med en fleksibel lukning i form af snøre, velcrobånd eller brede remme.





## Vælg den rigtige sko

Et trick til når man køber sko til sine børn er, at tegne et omrids af barnets fod, lægge et par millimeter til, og klippe skabelonen ud. Det skal gøres om eftermiddagen, hvor foden er størst. Nu har du en skabelon af dit barns fod, som du kan lægge i skoene og finde ud af, hvilke der passer skabelonen bedst, inden du beslutter dig for hvilke sko, dit barn skal have.

Et gammelt kinesisk ordsprog siger: „Har du ondt i dine fødder, da glemmer du alle andre bekymringer“. Til gengæld bliver det så, som så med hvile og ro, for fødderne råber forarget: „Hvorfor passede du ikke på mig i tide“? – og det er svært at slappe af med alt det råberi.

## Forhandler

### Hvad kan SuperSole gøre for netop dig?

SuperSole er specielt godt til børn, idet indlæggets unikke dynamiske evne tillader dit barns fod at udvikle sig i den rigtige retning, samtidigt med at indlægget kan tilpasses fodens udvikling. SuperSole laves kun af

specialuddannet fysioterapeuter, hvilket giver dig og dit barn en sikkerhed for at indlægget altid er rigtigt tilpasset, og at der er taget hensyn til hele kroppens opbygning og biomekanik. Indlægget laves



helt ned til en str. 22, hvilket giver gode muligheder for at begynde behandling tidligt. Indlægget kan justeres om igen og igen, således at det altid er tilpasset behandlingsforløbet og dit barns fod.

### **Hvad er SuperSole – Individuelt tilpasset træning, behandling og indlæggssåler**

Mange af de skader vi ser i ryg, hofte, knæ og ankler stammer fra dine fødder. Man har altid vidst, at hvis fundamentet i et hus var skævt eller fyldt med revner, så kunne man være sikker på, at resten af huset ville blive lige sådan. På samme måde er det med kroppen. Fodens 26 knogler er fundamentet i kroppen. Er der skævheder i fundamentet, vil kroppen kompensere længere oppe. Ud fra denne betragtning er behandlingskonceptet, SuperSole blevet udviklet. For at blive SuperSole-behandler skal man igennem et specialkursus.

Dette sikrer dig, at du er i de bedste hænder, og at din fysioterapeut er specialuddannet i at fremstille indlæggene og i at undersøge dine fødder for fejlstillinger. Det er et kvalitetsstempel. Da SuperSole-behandlerne findes overalt i landet, vil du altid kunne finde behandling, næsten uanset hvor du befinder dig. Faktisk vi er så sikre på vores produkt, at hvis du ikke er tilfreds kan du komme og aflevere det og få pengene igen for indlægget

## **SuperSole generelt**

Ryggen, knæet og fødderne belastes hårdt af stående/gående arbejde. Et individuelt tilpasset indlæg og et træningsprogram fra fysioterapeuten kan være løsningen. Kontakt os f.eks. via din Sikkerhedsrepræsentant, så kan vi komme ud og fortælle jer mere om konceptet. Fodtøjets udformning er ingen hindring. SuperSole kan tilpasses i form og størrelse, så de passer til enhver sko.

## **Det ender ikke altid med et indlæg**

Selve konceptet er ikke kun bygget op omkring fremstillingen af indlæggene, men også en nøjagtig gennemgang af de anatomiske forhold i fødder og resten af kroppen kombineret med, fysioterapeutisk behandling og instruktion af øvelser.

Det er derfor vigtigt at understrege, at der er større chance for at konceptet kan hjælpe dig, hvis du også selv er aktiv med det øvelsesprogram, du får udarbejdet. For os gælder det ikke om at lave et indlæg for enhver pris. Så vær ikke overrasket over at det hele måske ender med, at vi anbefaler noget andet end indlæg. Udgangspunktet er, at du skal have det, som er bedst for dig.

Har du fået indlæg, er det altid muligt at tilpasse det, hvis der er ændringer i din fodstatus. Indlæggenes er dynamiske. Det bevirker at led og muskler stadig kan bevæge sig blot med foden i den rette stilling.

### **Kontrol**

Efterhånden som din SuperSole behandling skrider frem, vil dine fødder og din krop udvikle sig i en positiv retning, og derfor anbefaler vi dig med mellemrum at få kontrolleret dine indlæg, så du stadig opnår den ønskede behandlingseffekt.

Hvis du gerne vil vide mere om konceptet eller de forskellige indlæg, kan du altid gå ind på [www.supersole.dk](http://www.supersole.dk), hvor der står meget mere. Det er også her du finder den nærmeste SuperSole behandler.





**SUPER**SOLE

*walk this way*



**SUPERSOLE & BØRN**