

## Guide til barfodssko

Ja, der er som regel ingen mangel på spørgsmål som trænger sig på, når man snubler over emnet barfodssko. Måske er du her fordi dit barn er ved at tage de første skridt, og du ønsker at skabe de mest optimale betingelser for dit barns fødder og kropslige udvikling?

Måske er du her fordi du selv døjer med skavanker i krop eller fødder? Eller måske du søger redskaber til at hjælpe dit barn på vej, hvis det allerede har lidt motoriske eller sanselige udfordringer? Uanset hvad, så skulle guiden her gerne give dig al den vidne du behøver.

Lad os starte med spørgsmålet over dem alle: **Hvilken sko skal jeg købe?**

<b>Sko til børn</b>						
	Smal	Medium	Bred	Lav	Medium	Høj
	fod	fod	fod	vrist	vrist	vrist
<b><u>Affenzahn</u></b>						
Bomuld	X	X		X	X	
Læder	X	X		X	X	X
Strik	X	X		X	X	
<b><u>Blifestyle</u></b>						
Loris	X	X		X	X	X
Okapi	X	X		X	X	x
Pangolin	X	X		X	X	X
Racoon	X	X		X	X	X
Skink	X	X		X	X	
WIDE	X	X		X	X	X
<b><u>Froddo</u></b>						
Overgangssko	X	X	X	X	X	X
Sneaker	X	X	X	X	X	
<b><u>Tikki</u></b>						
Harlequin	X	X	X	X	X	
Moon	X	X	X	X	X	X
Pouf	X	X	X	X	X	X
<b><u>Zeazoo</u></b>						
Corela	X	X	X		X	X
Fox	X	X	X	X	X	X
Pelican	X	X	X	X	X	X
Robin	X	X	X		X	X

<b>Sandaler til børn</b>						
	Smal	Medium	Bred	Lav	Medium	Høj
	fod	fod	fod	vrist	vrist	vrist
<b><u>Affenzahn</u></b>						
Læder sandal	X	X		X	X	X
<b><u>Baby Bare</u></b>						
Åben sandal		X	X	X	X	X
Lukket sandal	X	X	X	X	X	X
<b><u>Blifestyle</u></b>						
Kammolch	X	X		X	X	X
<b><u>Tikki</u></b>						
Nido	X	X	X	X	X	X
<b><u>Zeazoo</u></b>						
Ariel	X	X	X	X	X	X
Goby	X	X	X		X	X
Marlin	X	X	X		X	X
Nemo	X	X	X	X	X	X
Neptune	X	X	X	X	X	X
Shell	X	X	X	X	X	X
Siren	X	X		X	X	X

<b>Sko til voksne</b>						
	Smal	Medium	Bred	Lav	Medium	Høj
	fod	fod	fod	vrist	vrist	vrist
<b><u>Blifestyle</u></b>						
classicSTYLE	X	X		X	X	
espadrillaSTYLE	X	X		X	X	
greenSTYLE	X	X		X	X	
groundSTYLE	X	X		X	X	
<b><u>Zeazoo</u></b>						
Pelican	X	X	X	X	X	X

Sandaler til voksne						
	Smal	Medium	Bred	Lav	Medium	Høj
	fod	fod	fod	vrst	vrst	vrst
<b>Zeazoo</b>						
Neptune	X	X	X	X	X	X
Siren	X	X		X	X	X

## Hvorfor vælge barfodssko?

Fordi det ikke giver mening at gå med krykker, hvis man ikke har et brækket ben.

I denne analogi, er krykkerne dine restriktive, støddabsorberende, polstrede og hyper-støttende konventionelle sko og dine fødder (og ben og krop) er benet. Hvis du konstant gør dine fødder en bjørnetjeneste ved at pakke dem ind i bobleplast og ikke lade dem folde sig ud og arbejde, får du givetvis svage og fejlformede fødder. Ligeledes overbelaster du så kroppen på anden vis, når den skal forsøge at kompensere for den unaturlige og skæve belastning. Der er intet at vinde ved det på sigt. Se på (de mest ergonomiske) konventionelle sko, indlæg mv. som krykker eller gips, for de kan være berettiget som aflastning under skader eller sygdom. Men de giver ikke stærke fødder eller legemer. Foden skal, ligesom resten af kroppen, bruges for at være stærk og modstandsdygtig. Og fødderne er basen for hele kroppen. Alt hvad man gør ved fødderne, påvirker resten af kroppen.

## Men er det ikke hårdt for fødderne og kroppen?

$\frac{3}{4}$  af menneskets eksistens har vi gået barfodede på alt underlag (klipper, sten, stampet jord, mos, sand, græs osv). Og kun et lille øjeblik af den sidste fjerdedel af vores eksistens har skoene været andet end simple skindsko. Altså hælførhøjning, støddabsorbering, støtte, spidse snuder og tykke såler er, evolutionært set, splinternyt. Vi har således haft mange, mange tusinde år til at udvikle vores fødder til barfodslivet, men ganske få år til at vænne dem til konventionelle sko – og evolution tager tusindvis af år. Vores fødder er altså skabt til barfodslivet og det vil de være i mange generationer endnu.

Med barfodssko får fødderne og kroppen mulighed for at anvende vores naturlige gangteknik, som lader fødderne fungere som de støddæmpere og sanseorganer de faktisk er. Vi behøver altså ikke støtte eller støddæmpning på fødderne, så længe vi går korrekt og ikke har skader.

## **Hvordan skifter man til barfodssko?**

Som udgangspunkt kan man altid have glæde af at skifte til barfodssko, også som voksen. Der findes selvfølgelig undtagelser, i form af særlige tilfælde og svære helbredsmæssige udfordringer, hvor barfodssko måske ikke er det mest hensigtsmæssige næste skridt.

Langt de fleste mennesker vil dog kunne drage fordel af den frihed og styrke som barfodssko fordrer. Men kan alle bare skifte fra konventionelle sko til barfodssko fra den ene dag til den anden? Nej, ikke alle vil kunne gøre det så hurtigt. Børn op til ca. 8-10 år kan som regel skifte uden problemer eller nogen overgangsperiode. Større børn kan have behov for en mere glidende overgang og voksne anbefales et forsigtigt skifte over adskillige måneder.

Når man går fra at have haft konventionelle sko på til at skifte til barfodssko kan man, sat på spidsen, sammenligne det med at have gået med gips og krykker, til at ville begynde at løbetræne uden nogen af delene på. Det er lidt ekstremt, men det er for at illustrere at man har svækket sine muskler, led, sener og knogler med støtte og restriktion (måske endda med deformitet til følge), og derefter fjerner støtten og skal til at bruge hele molevitten på en helt uvant måde. Ligesom med løbetræning, gør man det selvfølgelig for at få et sundt, stærkt og godt slutresultat. Men vejen derhen kan forlænges af skader, hvis man griber det hele forkert og for hurtigt an. Især led og sener er længere om at tilpasse sig og svare belastning med styrke, og man mærker sjældent overbelastning i de dele, før det er for sent og skaden er sket. Derfor er det virkelig vigtigt at gribe det hele an med tålmodighed.

## **Læg langsomt ud**

Start med at gå i dine barfodssko 1-2 timer dagligt og vær opmærksom på din gang. Det er rigtig svært at ændre noget så indgroet og ubevidst som vores gangmønster, men det er formentligt blevet uhensigtsmæssigt for at kompensere for skævheder i kroppen fra dine konventionelle skos form. Fokusér på at lande længere fremme på hælen, i stedet for at hamre det yderste af hælen i gulvet. Så kan foden nemmere rulle sig frem i sin helhed og du undgår hårde stød op igennem kroppen, da fødderne kan fungere som støddæmpere helt naturligt.

Det kan hjælpe at tage mindre skridt og at tænke lidt omvendt af "en fod foran den anden", og i stedet tænke mere "bagud". Altså forestil dig at du skubber dig selv foran dine fødder, ved at sætte af med foden bagved dig, som en pagaj på en båd. Aktiver bagsiden af benet og bækkenet. Gå nogle gode ture sådan, med fokus på din gangteknik.

Efter nogen tid sådan, hvor du mærker efter for ømhed og smerter, kan du øge brugen af dine barfodssko til nogle flere timer dagligt. Du kan styrke dine fødder yderligere i overgangsperioden, ved at lave forskellige øvelser for fødderne (link her?). Eksempelvis samle ting op med tæerne, massere fødderne, styrke dine fødder ved at vippe op og ned på trappetrin med hælen udover trinnet, øve dig i at sprede dine tæer og bruge dem uafhængigt af hinanden og gå flere gode ture med fokus på teknik.

Hvis du herefter kan komme igennem en hel dag hver anden dag med dine barfodssko, uden smerter, kan du stille og roligt begynde at udfase dine konventionelle sko – og du vil sikkert snart begynde at høste de vidunderlige fordele ved barfodssko!

### **Hvilken fodform og hvilke sko?**

Hvis du er nået så langt, at du har sat dig lidt ind i hvad barfodssko er og kan, og har besluttet dig for at prøve det til dig selv eller dit barn, kommer du nok til at føle dig lidt overvældet ved næste skridt: At vælge den rigtige sko. Det er en jungle derude og det kan godt give, selv de mest garvede barfodssko-brugere, sved på panden at finde det rigtige fit til sig selv eller børnene, sæson efter sæson. For fødderne, selv de voksnes, ændrer sig og ofte finder de forskellige producenter også på at ændre lidt på deres sædvanlige pasforme fra model til model.

Et vigtigt redskab i jagten på den rigtige sko, er at måle grundigt på forhånd. Fodens mål kan være en afgørende rettesnor for at finde den rigtige længde og bredde – men pas på ikke at stole 100% på dét. Udover at andre faktorer, såsom skoernes/føddernes individuelle proportioner, højde og drøjde også spiller ind i pasformen, så er det der med at måle fødder, især børnefødder, og sko altså bare ikke nogen eksakt videnskab. Der vil være fejlmarginer og afvigelser. Så vær indstillet på stadig at skulle prøve dig frem i et vist omfang.

Heldigvis har vi **gratis retur**, så du kan prøve skoene af i ro og mag derhjemme, og sende de par retur, som ikke var de rigtige for jer.

### **Hvordan måler man bedst fødderne?**

Der findes adskillige måder at finde målene på fødder. Nogle er mere præcise end andre, men det kan give mening at prøve flere forskellige for at sammenligne resultaterne. Ligeså kan nogle af metoderne være mere realistiske end andre, når vi taler om de mindre, og måske knap så

samarbejdsvillige, børn.

### 1. Metode

Mål med fodmåler:

Der findes forskellige måleredskaber til fødder og sko på markedet. Der er de helt klassiske målere man står på og så er der fx Plus12, som både kan måle fødder og sko indvendigt, og tillægger så de anbefalede 12 mm voksetillæg. Der er også den digitale Clevermess, som både måler længde og bredde af fødder og sko, og fortæller hvor meget plads der er tilovers i skoene til hver fod.

Bruges målerne rigtigt, både de analoge og digitale, giver de et ret præcist mål af fødder og sko. De kan dog være lidt svære at anvende ved helt små børn.

### 2. Metode

Mål ved at tegne:

Du kan stille din eller barnets fod på et stykke papir og tegne omridset af foden med en spids blyant, som du holder vertikalt. Få en anden til at tegne dine fødder, da du ellers vil komme til at flytte vægten på dem. Denne metode kan godt afvige nogle millimeter i målene på fødderne, men kan være en rigtig fin rettesnor. Mange børn synes endda det er sjovt!

### 3. Metode

Mål op ad væggen

Stil dig selv eller barnet med hælene let op ad en væg, på et stykke papir. Afmærk hvor den længste tå går til og bredden på det bredeste sted af fødderne. Denne metode kan også have lidt fejlmarginer, men er også en god rettesnor.

### 4. Metode

Fodaftryk (ikke særligt præcis, men kan være den nemmeste løsning ved de små).

Hav en fest med at klaske de små fødder ind i fingermaling og lad barnet stå eller gå henover nogle ark papir. Denne metode er ikke synderligt præcis, men er klart bedre end ingenting hvis man har en modvillig tumling. Den kan også med fordel sammenholdes med målene fra andre metoder.

## **Hvordan ved jeg om skoen passer?**

Det kan være svært at gennemskue om de sko man har fået hjem så rent faktisk er de rigtige til foden. Især på mindre børn, som ikke selv kan verbalisere eventuelle problemer og heller ikke nødvendigvis lægger mærke til dem – helt små børns bløde fødder gør ikke nødvendigvis ondt når de bliver klemt, de bløde fødder tager simpelthen bare form efter skoene. Det bør selvfølgelig undgås!

Selv hårdføre, voksne fødder kan tage skade af forkert pasform, så det er vigtigt at sørge for den rigtige sko til foden. Selv den bedste barfodssko er usund, hvis den ikke passer.

## **Vokse- og bevægelsestillæg**

Alle sko skal have nogle ekstra mm plads foran tæerne, for at tillade at fødderne kan bevæge sig frit ved gang og løb. Hvor stort et tillæg afhænger af alder og præferencer.

### **Voksne**

Fødder som ikke vokser mere, skal stadig bruge minimum 0,5-1 cm plads foran tæerne – men vi anbefaler faktisk mere, hvis du kan finde det komfortabelt og ikke snubler i sålerne. I lukkede sko kan man generelt have mere tillæg, hvor åbne sandaler typisk skal have så lidt tillæg som muligt. Nogle mærker, fx Vivo, anbefaler selv at man kan have bredden af sin tommelfinger mellem tå og skosnude. Det er et rigtig fint tillæg for voksne, men vi oplever at det for nogle mennesker eller skomodeller vil være for meget til at man kan bevare sin gang uden at snuble eller skulle løfte fødderne ekstra meget. I så fald vil vi anbefale bredden af en lillefinger, som gennemsnitligt er 1,2 cm. Sørg for ekstra god plads i løbesko eller i sko og støvler hvor du også vil bruge en tyk sok. Hvis du ikke har brugt barfodssko i længere tid, kan du opleve at du får brug for en større størrelse med tiden, da dine fødder kan ændre form af at få tilstrækkeligt plads.

### **Børn**

Det særlige ved at vælge tillæg til børns sko er jo, at børnenes fødder stadig vokser. Hos de mindre børn, vokser de endda hurtigt og skoene kan blive for små på blot uger eller få måneder. Det er yderst skadeligt for børns fødder at gå i sko uden nok plads til bevægelse, og det er derfor ønskeligt at have et vist voksetillæg i nye sko, så de kan bruges så længe som muligt.

Hvor stort et voksetillæg man kan slippe afsted med, kommer meget an på barnets størrelse,

styrke, alder og motoriske evner. Det kommer dog også an på sko-typen og -udformningen. Et meget lille barn kan således ikke håndtere så stort et tillæg som et større barn, ligeså kan det være svært at undgå at snuble i sandaler med et ellers ligeså stort tillæg som man er vant til i lukkede sko.

Generelt kan vi anbefale et voksetillæg på max. 1 cm til de små børn. Nogle kan endda ikke kapere mere end 0,8 cm. Observér dit barn med skoene på og hold øje med om barnet er nødt til at ændre sit bevægelsesmønster med skoene på. Så er de givetvis for lange.

Når de små fødder når over ca. 15 cm i længden eller dit barn blot er noget mere stabil motorisk, kan man øge voksetillægget til omkring 1,2-1,5 cm i lukkede sko. Det svarer til ca. en voksen lillefingers bredde.

Sandaler er mere åbne og derfor kan et barn nemmere snuble ved for stort tillæg. Ligeledes kan gummistøvler heller ikke altid bruges med stort tillæg, da de oftest ikke kan justeres til foden. Disse typer skotøj bør derfor ikke have mere end 0,7-1 cm tillæg.

Skift skoene ud, når tillægget er tæt på 0,5-0,6 mm. Så er der ikke længere nok plads til bevægelse.

### **Her er et par fif til at vurdere pasformen:**

- Sørg for at du eller dit barn står op med sin fulde vægt på fødderne, når der måles fødder eller prøves sko/såler.
- Prøv om du kan have en lillefingers bredde (evt. mere, ved voksne) foran tæerne når skoene er på. Det vil typisk være et godt tillæg for gangstabile børn i lukkede sko. Sandaler må godt have lidt mindre tillæg, ligeledes sko til helt små børn.
- Hvis det er svært at mærke tæerne udenpå skoene, kan du evt. prøve at få barnets fod helt frem i skoene og se om du kan have ca. en lillefingers bredde mellem fodens og skoens hæl.



- Sørg for at skoene sidder godt fast på foden. Fødderne må ikke svuppe i skoene eller skride rundt. Hvis fødderne skrider helt frem i skoene eller træder skævt i dem, selvom skoene er spændt til, passer skoene ikke.
- Der skal være plads nok i bredden til at fødderne nemt kan være der når der er fuld vægt på foden, og plads til at man kan vrikke med tæerne.
- Der skal lige kunne være en lillefinger mellem vrist og overlæder. Helst ikke meget mere og skoene må selvfølgelig ikke stramme henover vristen eller tæerne.
- Prøv skoene på i noget tid indendørs, før du beslutter om de passer dig eller dit barn. Observér bevægelser, eventuel klodsethed eller mærker på fødderne bagefter.
- Prøv skoene som du vil bruge dem – altså med de sokker du har tænkt dig at anvende med dem eller uden, hvis du skal være barfodet.
- Husk at vurdere skoene på begge fødder, da højre og venstre kan have væsentlige variationer.
- Husk at visse materialer giver sig en smule ved brug. Eksempelvis læder kan godt blive blødere og give sig nogle millimeter - hav dette i mente i forhold til pasform i bredde og omkreds.
- Hvis du kan tage indersålen ud, kan det være et godt fingerpeg at sætte foden på den og se om du kan have det ønskede tillæg foran tæerne. Vær opmærksom på at skoene oftest er flere mm længere og bredere end indersålen, så hav det i mente, når du vurderer tillæg og bredde.  
Hvis det er svært at stille barnet ovenpå sålen og du kan tage sålen ud på både de nye og barnets eventuelle nuværende sko, kan du prøve at lægge den gamle sål ovenpå den nye og se hvor aftrykket af barnets tæer befinder sig på den nye sål.

DISCLAIMER: Vores vejledning er baseret på egne erfaringer, holdninger og oplysninger fra eksempelvis producenter. Vi er ikke sundhedsfaglige :)