

# Et ud af fire børn har fodproblemer – og de bliver flere med alderen

---

*Et stort forskningsstudie af danske skolebørns fødder viser, at hvert fjerde barn har én eller flere problemstillinger i foden, som ofte kan forebygges. Resultatet peger på, at det er vigtigt at være opmærksom på børns fodsundhed tidligt, da omfanget af problemer stiger med alderen.*

---



Christina Ystrøm Bjerge  
Forsknings- og efteruddannelseskonsulent  
Danske Fodterapeuter



Kirsten Andersen  
Kommunikationskonsulent  
Danske Fodterapeuter

**F**ødderne bærer os gennem livet. Men for mange børn og unge bliver den bæreevne allerede sat under pres i skolealderen. Hvert fjerde skolebarn har fodproblemer – og andelen af problemer øges, jo ældre børnene bliver (1).

Det er resultatet af en tværsnitsundersøgelse, som Danske Fodterapeuter og Rigshospitalet har gennemført i fællesskab. Det nye, danske studie, der er et af de største i verden, der omhandler skolebørns fodsundhed, er publiceret i *Journal of the American Podiatric Medical Association* i februar 2026.

## En overraskende virkelighed

I alt deltog 501 skolebørn, fordelt på 1., 5. og 9. klassetrin, i undersøgelsen.

Undersøgelsen giver et vigtigt indblik i danske skolebørns fødder (2). Den viser blandt andet, at 83 procent af de undersøgte børn havde én eller flere fodtilstande – dog uden at det nødvendigvis betyder, at børnene oplever problemer.

Den hyppigste tilstand var metatarsus varus – indadvendt forfod – som forekom hos mere end hvert andet barn (53 %). Heraf havde hvert 3. barn (33 %) en mild metatarsus varus, mens 17 % havde en moderat tilstand. Hos 2,7 % af børnene



for er det vigtigt at udbrede viden om, hvordan man undgår nedgroede negle.'

### Skæv vinkel i storetåen vokser

Gennem undersøgelsen blev børnenes vinkel på storetåen også målt for at kortlægge, hvor mange der havde hallux valgus. Gennemsnittet på storetåens vinkel på de forskellige klassetrin, kan ses i målingerne herunder (1):

- **I 1. klasse** var gennemsnittet 3 grader
- **I 5. klasse** var gennemsnittet 6 grader
- **I 9. klasse** var gennemsnittet 8 grader.

Kort sagt: skævheden på storetåen stiger med alderen, og det gælder både hos piger og drenge.

'Den øgede stigning i hallux valgus og callositet, som også blev fundet, kan blandt andet skyldes, at børn ikke er opmærksomme på, om skoen klemmer. I takt med at de bliver ældre og går i mere modepræget fodtøj, er der ikke så stort fokus på fodsundheden. Det kan vi altså se direkte afspejlet i deres fødder,' siger Cille Holse.

Andre internationale studier har dokumenteret en sammenhæng mellem udviklingen af hallux valgus og forkert tilpasset fodtøj hos børn og unge (3). Det understreger vigtigheden af at have fokus på korrekt tilpasset fodtøj og på kriterierne for en optimal pasform i børnesko.

Flere af tilstandene, som blev fundet hos de danske skolebørn, er kendt for at kunne medføre smerter. Det harmonerer godt med, at en anden dansk spørgeskemaundersøgelse med 1.000 børn viser, at hvert andet skolebarn har smerter i underekstremiteterne i gennemsnitligt 8 uger på et skole-

var der tale om en svær grad af indadvendte forfødder (1). Det betyder, at en mild metatarsus varus er en relativt normal tilstand hos børn.

Undersøgelsen viste også, at andelen af skolebørn med problemstillinger i fødderne stiger markant med alderen.

'Vi opdagede undervejs i forskningsprojektet, at overraskende mange skolebørn også går rundt med fodproblemer eller tilstande, der kan risikere at blive til problemer,' fortæller Cille Holse, fodterapeut og formand for Danske Fodterapeuter.

Hun tilføjer: 'Det kan vi ikke være tjent med, da fødderne er centrale for noget så basalt som at kunne gå og holde os aktive som mennesker,' siger Cille Holse.

### Nedgroede negle hos mange børn

Studiet viser, at cirka hvert 7. barn har nedgroede tånegle, og at denne andel stiger med alderen. I 9. klasse er andelen af elever, der har nedgroede tånegle, steget til hver 4. elev (1) Det mener Cille Holse, skal tages alvorligt:

'Nedgroede tånegle kan være meget smertefulde og begrænse barnets lyst til at være med til leg og sport. De kan også føre til infektion i tåen, hvilket i nogle tilfælde kræver antibiotikabehandling eller ligefrem negleresektion,' siger hun og tilføjer:

'Det sker oftest på grund af forkert klipning af tånegle eller tryk fra sko, der er for små eller passer dårligt til foden. Der-

**Et ud af fire skolebørn har problemer med fødderne**

**DANSKE FODTERAPEUTER**

**Brug fodterapeuter til fodproblemer**

Hvert andet barn har  
smerter i ben eller fødder



Brug fodterapeuter  
til fodproblemer

Mere end hver tiende  
barn har fodvorter



Brug fodterapeuter  
til fodproblemer

år (4). Smerter, der kan afholde børn fra at bevæge sig – netop i den alder, hvor sunde vaner grundlægges.

### Tre skridt til at øge fodsundheden

- **Fødderne påvirker kroppen.** Får du et barn i behandling med ondt i kroppen, kan du overveje, om problemet kan stamme fra fødderne.
- **Vær særligt opmærksom i puberteten.** Studiet viser, at forekomsten af fodproblemer stiger markant i de ældre klassetrin.
- **Anbefal en fodterapeut.** Observerer du hallux valgus, meget callositet, fodvorter eller nedgroede negle, så anbefal dem at gå til fodterapeut.

### Tværfaglighed virker

Studiet peger på, at der er et potentiale i at fokusere på børns generelle fodsundhed, smerteforekomst og livskvalitet. Det er en opgave, der kalder på tværfagligt samarbejde.

'Tværfaglige indsatser virker. Det ved vi fra erfaringerne med behandling og forebyggelse af diabetiske fodproblemer. De erfaringer peger netop på, at det kan gøre en reel forskel, når flere fagligheder supplerer hinanden. Derfor ser jeg også et stort potentiale i, at vi sammen kan nedbringe andelen af børn, der har ondt i ben og fødder,' siger Cille Hølse.

Undersøgelsen har nu kortlagt tilstandene hos skolebørns fødder. Men der mangler stadig viden om, hvornår tilstandene giver symptomer, og hvilke indsatser der er mest effektive. Derfor vil det være relevant med mere forskning på området.

### Se hele undersøgelsen her

Larsen CH et al., 'Prevalence of Foot Conditions Among Danish Primary School Students: A Cross-Sectional Study.' *Journal of the American Podiatric Medical Association*, 2026.  
<https://www.mdpi.com/1930-8264/116/1/9>

En komplet litteraturliste findes på side 33.

### Blå bog

**Cille Hølse** er uddannet fodterapeut og driver samtidig en klinik for fodterapi i Sorø. Hun har været en del af forskningsprojektet om børnefødder i perioden 2020 til september 2023. Siden oktober 2023 har Cille været formand for Danske Fodterapeuter og er derudover tilknyttet som fodterapeut på bostedet Næsbygaard på Orø. [ch@fodterapeut.dk](mailto:ch@fodterapeut.dk).

**Christina Ystrøm Bjerge** er uddannet sygeplejerske, cand.san. og er forsknings- og efteruddannelseskonsulent i Danske Fodterapeuter. Christina har været koordinator i forskningsprojektet, hvor hun har haft en central rolle med at få projektet gennemført. [cb@fodterapeut.dk](mailto:cb@fodterapeut.dk)

**Kirsten Andersen** er uddannet cand.comm og har en tillægsuddannelse i journalistik. Hun arbejder som kommunikationskonsulent hos Danske Fodterapeuter, hvor hun producerer indhold til blandt andet [altomfoden.dk](http://altomfoden.dk), [corpes.dk](http://corpes.dk) og [fodterapeut.dk](http://fodterapeut.dk). [ka@fodterapeut.dk](mailto:ka@fodterapeut.dk)