

FÜR DEN SCHUHKAUF GILT:

- Passende Schuhe sind für die gesunde Kinderfußentwicklung von entscheidender Bedeutung, doch Kinder können das selbst nicht beurteilen!
Kinderfüße wachsen schnell, die Größe sollte regelmäßig alle drei Monate überprüft werden.
- Schuhkauf lieber am Nachmittag, denn Füße vergrößern sich im Laufe des Tages um circa 4 Prozent.
- Es gibt unterschiedliche Normen! Die gemessene Schuhgröße in Schuhgeschäften gilt nur für Schuhe, die nach der Norm des Messgerätes gefertigt wurden!
- Neben der Länge muss auf die Fußbreite /-weite geachtet werden.
- Bei Grenzgrößen lieber längere und engere Schuhe wählen. Eine Laufprobe stellt sicher, dass ein Kind nicht stolpert.
- Die Daumenprobe auf die Schuhspitze funktioniert bei Kindern nicht – sie ziehen reflektorisch die Zehen ein.



Je unaufwendiger die Einlegesohle, desto besser für die Kinderfüße.

Lassen Sie sich mit dem Schuhkauf für kleine Kinder ausreichend Zeit!

ZU HAUSE FÜSSE MESSEN

- Barfuß auf ein Stück Karton stellen (bei kleineren Kindern bietet es sich an, die Füße einzuölen und sie dann auf den Karton zu stellen).
- Umriss beider Füße mit einem Stift nachzeichnen.



- Bei der längsten Zehe (muss nicht die große sein) werden 12 bis 15mm hinzugefügt.
- Die Endpunkte miteinander verbinden und die Schablonen ausschneiden.
- Passen die Schablonen leicht in die Schuhe, passen auch die Schuhe.

HERAUSGEBER

© Gesundheitsarchitekten
Nitschky & Partner GbR
Adolfsallee 39
65185 Wiesbaden

BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN
Zentrale
Bahnhofstr. 19
34212 Melsungen

Telefon: (05661) 7374-0
Telefax: (05661) 7374-129
E-Mail: info@bkk-wf.de
Internet: www.bkk-wf.de



KINDERFUSS-GESUNDHEIT

FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG
VON KINDERFÜSSEN

Druckstücknummer: BKKWF_863-2018

KINDERFÜSSE AUF DEM PRÜFSTAND



Die Füße von Kleinkindern sind noch weich und verformbar, da das knöcherne Fußskelett zunächst noch großteils knorpelig angelegt ist. Der Knorpel wird später durch Knochengewebe ersetzt.

Da sich das Nervensystem und die Empfindlichkeit erst noch entwickeln, reagieren Kinderfüße auf Druck relativ schmerzunempfindlich.

Im Jugendalter ist der Prozess der Verknöcherung abgeschlossen.

Bis dahin sind Kinderfüße aber bereits einen Großteil ihres gesamten Lebens gelaufen. Bis zu 4 ½ mal um die Erde insgesamt, nach Expertenmeinungen, also ca. 282.743 Km.

Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 81,3 Jahren bei einer Frau hieße das pro Tag 9.563 m.

Bedenkt man dass 98% der Füße gesund zur Welt kommen und von diesen im Erwachsenenalter nur noch 4 von 10 Füßen als gesund bezeichnet werden können, müssen in dieser Zwischenzeit negative Einflüsse auf das relativ störanfällige System „Füße“ gewirkt haben.

Das Präventionsprojekt ‚Kinderfüße auf dem Prüfstand‘ informiert über die Auswirkungen von mangelnder Bewegung und Übergewicht auf die Entwicklung der Füße, den richtigen Schuhkauf und gibt Tipps zur Fußgesundheit.

Dabei sind es oft auch die kleinen Tipps, die helfen, spätere Funktionsbeeinträchtigungen des Haltungsapparates zu mindern.

ENTWICKLUNGSPHASEN

Ab dem 18. bis 24. Monat kommt es bei Kindern zu einer physiologischen Innen-Rotation des Beckens, was wiederum zu einer X-Beinstellung der Kniegelenke führt. Die kindlichen Füße drehen sich in dieser Stellung ebenfalls nach innen.

Damit sich Kinder weiter fortbewegen können und um nicht ständig über die eigenen Füße zu stolpern, drehen sie nun die Fußspitzen unbewusst nach außen weg und es kommt zu einer Innenneigung des unteren Sprunggelenkes.

Sichtbar ist dabei eine verstärkte Valgusstellung des Fersenbeins (die Krümmung nach außen bewirkt einen Knickfuß), die Abflachung der medialen Fußwölbung (Senkfuß) sowie physiologisch verstärkte Genua valga (X-Beinstellung).

Dies sieht für die meisten Eltern bedenklich aus, da die in diesem Alter noch mit hohem Fettgehalt versehenen Füße sozusagen nach innen wegnicken.

Diese Stellung der Füße wird von den Kinderorthopäden als flexibler oder auch physiologischer Knick-Senkfuß bezeichnet und ist nichts anderes als eine bis zu einem gewissen Grad normale altersbedingte Fußfehlstellung im Kleinkindes- und Kindesalter.

Füße brauchen in dieser Entwicklungsphase verstärkt spezifische Bewegung der unteren Extremitäten. Diese bewirkt einen Muskelaufbau, welcher wiederum stabilisierend auf das Fußskelett wirkt.



TIPPS ZUR FUSSGESUNDHEIT

Vor 25 Jahren spielten Kinder auf den Straßen noch Seilspringen, Hüpfekästchen oder Gummitwist, mittlerweile sind diese Bewegungsformen aus dem Alltag der Kinder verschwunden. Um dennoch den sich entwickelnden Füßen der Kinder genug Reize zu geben, bieten sich einfachste Formen der Fussgymnastik an.

Hilfreich sind alle Formen der Bewegungen, die die Muskulatur kräftigen.

Trainierte Muskeln sorgen für die Aufrichtung des Fußes und somit für eine Ausbildung des Längs- und Quergewölbes des Fußes.

Auch sollten Übungen nach Möglichkeit barfuß durchgeführt werden, da der Fuß anders belastet wird als mit Schuhen.

Der Zehenspitzenstand oder -gang ist mit am einfachsten und die klassische Form der Fußgymnastik.

Als Ausgleich zum Laufen auf den Zehenspitzen dient der Fersengang, der wichtig für die ausgleichende Dehnung der hinteren Wadenmuskulatur und der Achillessehne ist.

Lassen Sie die Kinder so oft als möglich barfuß auf unebenen, kippligen Untergründen laufen, da sich bei Balanceübungen die vielen kleinen Muskeln im Fuß kontrahieren.

Grundsätzlich gilt: Fussgymnastik muß den Kindern Spaß machen, sollte wie sportliche Betätigung im Allgemeinen eine gewisse Regelmäßigkeit erfahren und spielerisch in den Alltag integriert werden.