

peclavus®

Freiheit für den Kinderfuß

Eine wichtige und von Kinderärzten bestätigte Information gleich vorweg: Im Laufe der Entwicklung vom Säugling zum Jugendlichen durchlaufen die Füße verschiedene Stufen, in welchen für den Erwachsenen problematische Fuß- und Beinstellungen völlig normal sind. Also bitte keine Panik bei vermeintlichen Fehlstellungen!

O-Beine, X-Beine, Plattfüße

O-Beine sind für das "Lauflearn-Baby" völlig normal. Der breite Gang in O-Beinstellung gibt ganz natürlich mehr Stabilität und Sicherheit. Daraus entwickeln sich die typischen X-Beine des Kleinkinds. Dabei kann es zu einer Fußstellung kommen, welche wie Knicksenkfüße bei Erwachsenen wirkt. Im Kleinkindalter ist diese Fußstellung aber der unvermeidliche Ausgleich der X-Stellung der Knie. Der sogenannte "Kleinkind-Plattfuß" ergibt sich durch das dicke Fettpolster im Mittelfußbereich, also keine Deformität. Lassen Sie Ihr Kind doch einfach mal auf die Zehenspitzen stehen, dann sehen Sie sofort ein schön ausgeprägtes Fußgewölbe.

Einwärtsgang wie Charly Chaplin

Eine ganz normale und altersgemäße Entwicklung für das Kleinkind. Das Laufen über die großen Zehen mit einwärts gedrehten Füßen und Knien ist manchmal so extrem, dass sogar ein Stolpern unvermeidlich ist.

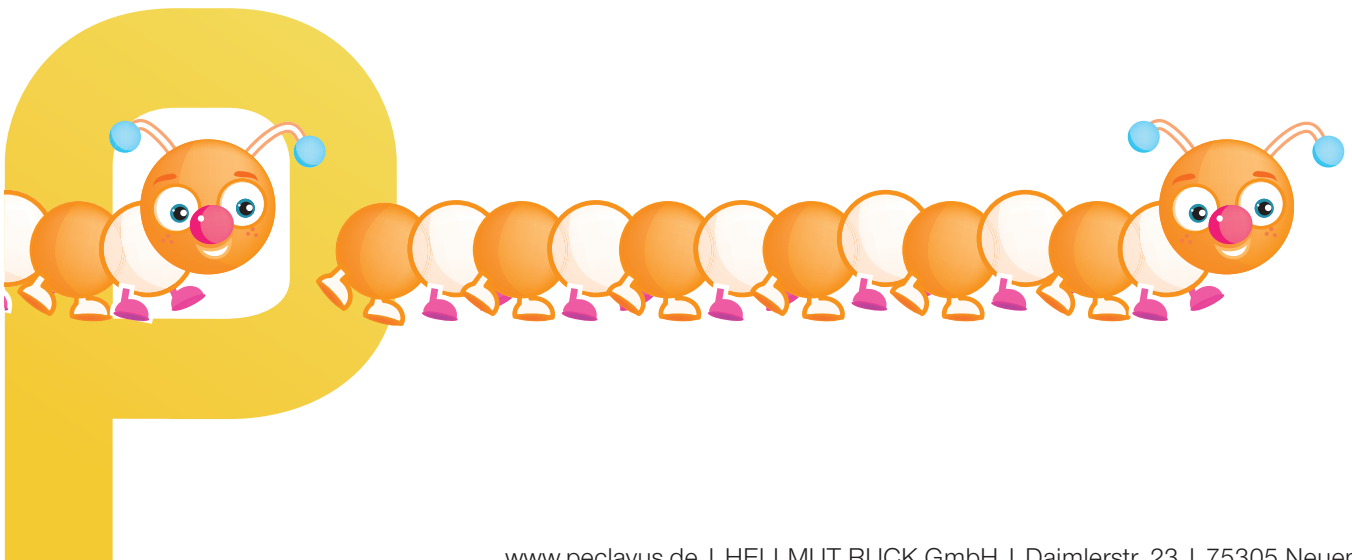
Schule beginnt und alles ist vorbei

Bei der Mehrzahl der Kinder hat sich bis dahin die Beinachse normalisiert und sie laufen auf gesunden Füßen durchs Leben. Selbstverständlich wird Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt bei jeder Vorsorgeuntersuchung auch die Beine und die Füße Ihres Kindes genau beurteilen, um wirklich krankhafte Veränderungen frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können. Und wenn Sie unsicher sind, ob Gang oder Beinsetzung Ihres Kindes in diesem Lebensalter wirklich der normalen Entwicklung entsprechen, so sollten Sie jederzeit um eine Untersuchung bitten.



Was können Sie für gesunde Kinderfüße tun?

Das einfachste Konzept von Anfang an: Freies Strampeln ermöglichen und später so viel wie möglich barfuß oder mit Antirutsch-Socken laufen lassen. So entwickeln sich Füße und Motorik optimal. Eine wichtige Empfehlung: "Gehhilfen" mögen im fortgeschrittenen Alter notwendig sein – bei Kindern vermitteln "Lauflearnwagen" oder "Gehfrei" ein völlig falsches Bewegungsmuster und führen nicht selten zu Unfällen. Auch die sogenannten "Lauflearnschuhe" halten nicht das, was sie versprechen. Kindgerechte Schuhe sollten als Schutz vor Kälte, Verletzungen und Schmutz bei Bewegung im Freien dienen und müssen dem Fuß größtmögliche Aktionsfreiheit lassen. Flexibel, gut abrollend, mit optimaler Längen- und Weitenpassform, dazu aus natürlichen Materialien – das sind die Grundvoraussetzungen für gesundes Schuhwerk. Das kleine Kind bemerkt schlechte Passform kaum – kleine Füße merken sich das aber umso besser! Schlechtes Schuhwerk ist die Hauptursache für Entwicklungsstörungen und Folgeschäden am kindlichen Fuß.

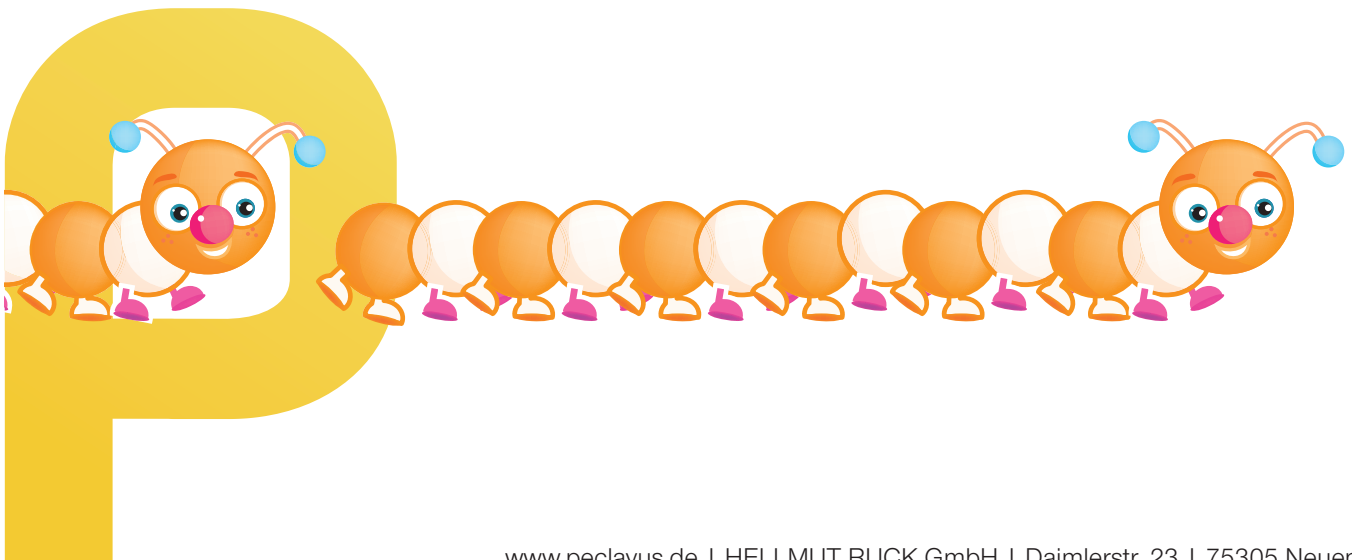




Checkliste für den Schuhkauf

Nehmen Sie den Kauf von Kinderschuhen nicht auf die leichte Schulter. Richtige Passform, Flexibilität und Material sind entscheidend für gesunde Kinderfüße.

- Ist die Schuhsohle im Bereich der Fersen einseitig abgetragen? Dann sollten Sie die Schuhe besser wechseln.
- Wird die Passform dem Kinderfuß gerecht? Einfaches Hilfsmittel: Schablone der (nackten) Kinderfüße anfertigen, diese muss vollständig und ohne Probleme in den Schuh passen.
- Desinfizieren Sie Schuhe immer vor dem ersten Tragen – vielleicht waren bei Anproben krankmachende Keime im Spiel.
- Hat Ihr Kind Schuhe zum Wechseln? Für den Kindergarten und für Zuhause.
- Läuft Ihr Kind häufig genug in Strümpfen oder am besten barfuß? Durch den direkten Kontakt des Fußes zum Boden entwickelt sich das Fußgewölbe normal und gesund.
- Welcher Schuh ist der richtige für mein Kind? Am besten aus luftdurchlässigem, atmungsaktivem Material wie Leder.
- Wie schwer darf ein Kinderschuh sein? Kinderschuhe sollten möglichst leicht sein und biegsame, rutschfeste Sohlen haben. Test: Lässt sich der Schuh falten und in sich drehen?
- Hat der Schuh ein Fußbett? Verzichten Sie auf Einlegesohlen und Schuhe mit Fußbett – diese hindern die gesunde Entwicklung des Fußgewölbes.
- Bietet der Schuh festen Halt? Kann Ihr Kind gut hineinschlüpfen?
- Haben Sie die Schuhform beachtet? Runde Formen bieten mehr Platz für die Zehen.
- Passen die Socken? Nicht nur beim Schuhkauf muss auf passende Socken geachtet werden – Socken, die zu eng bzw. zu klein sind oder drücken und einschnüren, können ebenfalls Fußprobleme hervorrufen.
- Welche Schuhgröße hat mein Kind? Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zum Füßemessen in ein Fachgeschäft, denn die Größe ändert sich innerhalb weniger Monate (Wachstum im Alter von 3-6 Jahren ca. 1 mm pro Monat).
- Für den Schuhkauf ist auch die Tageszeit wichtig. Gehen Sie nach Möglichkeit erst nachmittags ins Schuhgeschäft, denn tagsüber werden die Füße dicker.
- Wussten Sie, dass das Nervensystem der Kinderfüße noch nicht fertig ausgebildet ist und Ihr Kind daher keine genauen Angaben zu der Messmethode "eine Daumenbreite" machen kann?
- Kaufen Sie niemals Schuhe ohne Ihr Kind dabei zu haben.
- Erfolgt im Fachgeschäft eine Messung beider Füße? Barfuß? In Länge und Form?
- Werden die Füße im Stehen vermessen?
- Wird auch die Schuhinnenlänge vermessen? Dies ist die wichtigste Angabe – wählen Sie die Schuhe Ihres Kindes immer nach den Angaben der Schuhinnenlänge, diese unterscheidet sich herstellerbedingt. Nicht immer, wenn Schuhgröße 28 draufsteht, ist auch die entsprechende Schuhinnenlänge zu finden!
- Werden die Kinderschuhe an beiden Füßen anprobiert? Häufig sind die Füße nicht gleich lang – dann sollte bei der Schuhgröße der größere Fuß zur Orientierung dienen.
- Wird eine Laufprobe im Schuhgeschäft vorgenommen?





Kinderaktion

Planen Sie eine Aktion "Freiheit für Kinderfüße" im Kindergarten!

Checkliste für das Material

- Kinderfuß-Messsystem plus12
- Kinder Zehensocken
- Pflegeprodukte für Kinder
- Trittspur aus Schaumstoff
- Fußabdruckgerät
- Igel-Bälle (große, kleine)
- Balancierbrett
- Balance- und Fußmassage Igel
- DYN AIR Ballkissen
- Spindisc Rotor Balancierteller
- Hüpfseil
- Je nach Wetter Straßenkreide (Himmel und Hölle barfuß)

Checkliste für die Eltern

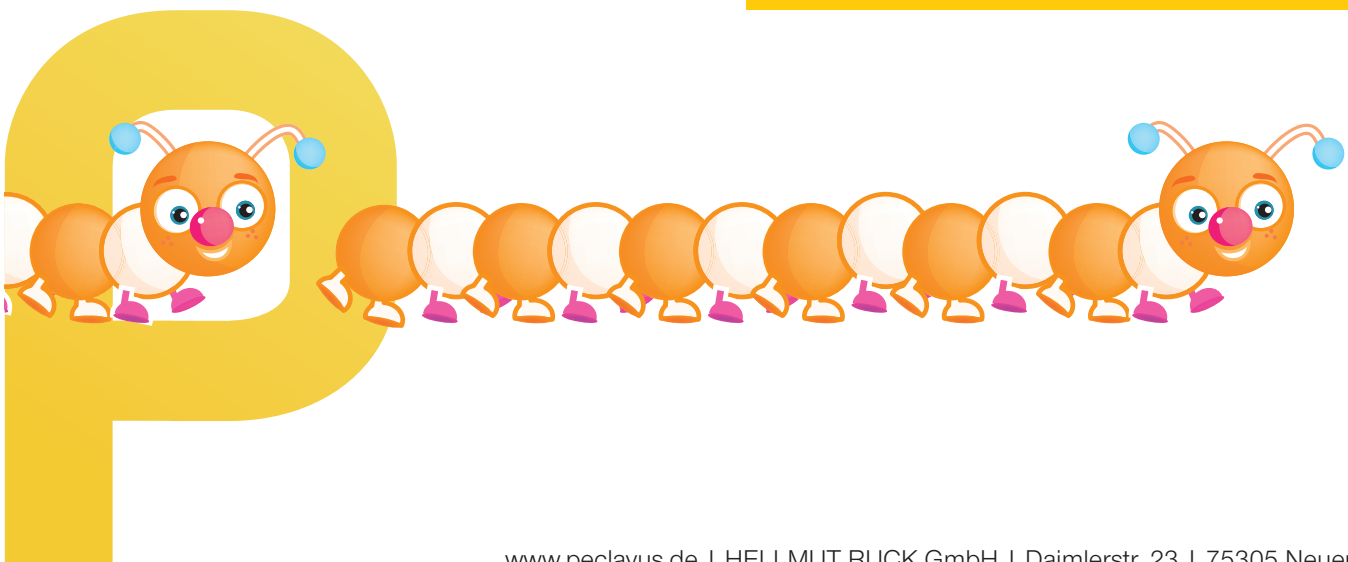
- Kleines Give-away am Schluss: Kinderbadekugel, Sprudel-fußchen, ...
- Evtl. Urkunde mit individuellem Fußabdruck der Kinder
- Einstieg mit allen Kindern – evtl. barfuß und mit einem Gedicht über die Füße



Ein Gedicht zum Kinderfuß

Ein Kinderfuß, der hat fünf Zehen,
 ohne sie kannst du nicht gehen.
 Einer, der ist dick und groß,
 sieht aus wie ein Kartoffelkloß.
 Die andren vier sind klein und krumm,
 aber ganz bestimmt nicht dumm.
 Können winken und auch greifen,
 über sich 'nen Socken streifen!
 Und obendrauf auf deinen Zehen,
 ist ein Fußnagel zu sehen,
 einer groß, die andren klein,
 schön fest und glatt sollten sie sein.
 Ja, auf dem Fuß steht jedermann,
 lebenslang, solange er kann.
 Deine Fersen sind die Ballen,
 die dafür sorgen, nicht zu fallen.
 Und zwischen Ferse und den Zehen,
 ist die Fußsohle zu sehen.
 Weißt du mal nicht, wo sie sitzt,
 zeig einfach drauf, wo's kitzlig ist.
 Zum Schluss schau unterhalb der Zehen,
 weitre Ballen wirst du sehen,
 diese federn Sprünge ab,
 hüpf auf und ab, schau, ob es klappt.

Quelle: Das ABC- der Kinderfüße





Checkliste für die Kinderaktion

- Erklären Sie den Kindern, was Sie heute mit ihnen machen werden.
- Lassen Sie sich die Schuhe von jedem Kind selber bringen und inspizieren Sie in kleinen Gruppen die jeweiligen Schuhe (Hausschuhe, Straßenschuhe).
- Fragen Sie das Kind, ob es sich in dem Schuh wohl fühlt und ob sein großer Zeh und die Nachbarn genügend Platz zur Bewegung haben.
- Spielen Sie ein Spiel mit dem Kind und überprüfen Sie das Besprochene.
- Malen Sie mit den Kindern und Helferinnen Schablonen der Kinderfüße (das Kind sollte dabei stehen und barfuß sein), geben Sie immer 1,5 cm hinzu. Testen Sie mit dem Kind, ob die Schablone des Fußes auch in den Kinderschuh passt – die Ergebnisse können Sie notieren und den Eltern samt Checkliste für Zuhause mitgeben.
- Achten Sie dabei nicht nur auf die Ergebnisse der Messung – auch Material, Gewicht, Beweglichkeit und Schuhform sind wichtige Kriterien.
- Erklären Sie den Kindern, warum es so wichtig ist, ihre Schuhe zu messen und wie es gemacht wird.
- Fragen Sie die Kinder, ob sie Zehensocken kennen – lassen Sie sie ausprobieren.
- Achten Sie auf die Socken der Kinder – auch Socken können, wenn sie zu eng bzw. zu klein sind oder einschnüren, zu Schäden an den Füßen führen.
- Haben Sie schon die Füße genau in Augenschein genommen? Das richtige und passende Schuhwerk ist ein grundlegend wichtiges Element bei der Entwicklung der Füße, aber die Pflege der Füße sollte bereits im Kindesalter einen entscheidenden Stellenwert einnehmen.
- Machen Sie mit den Kleinen eine kurze Anamnese, wobei Sie die Füße in der Hand halten und vielleicht eine Geschichte erzählen.
- Hat ein Kind zu lange Nägel? Nutzen Sie die Gelegenheit und zeigen Sie Eltern und Kindern wie und mit welchen Instrumenten die Nägel gekürzt werden können.
- Pflegeprodukte speziell für Kinder? Na klar, zeigen Sie den Kindern, dass es Pflegeprodukte nur für sie und ihre Füße gibt – riechen, testen, anwenden.
- Spielen nur mit den Füßen? Zeigen Sie den Kindern, was man alles bewusst mit den Füßen machen kann: malen mit den Zehen, leichte Gegenstände mit den Zehen greifen und aufheben, balancieren über ein auf den Boden gelegtes Seil – alles barfuß oder in Socken.
- Fußabdrücke mit Blaupause anfertigen und als "Urkunde" für jedes Kind mit nach Hause geben. Auch ein kleines Mitbringsel, wie z. B. eine Kinderbadekugel, ist eine gute Idee. Checkliste für die Eltern nicht vergessen.

