



kaleido



Gesunde Kinderfüße von Anfang an

Kaleido Ostbelgien informiert



Babyfüße sind zierlich, klein und weich. Doch irgendwann werden sie das Gewicht des Körpers tragen. Darum ist es wichtig, dass sie sich von Anfang an gut entwickeln können. Hier finden Sie Tipps für gesunde Kinderfüße.

Barfuß ist gesund

Für die gesunde Entwicklung der Füße sind erst einmal keine Schuhe erforderlich. Im Gegenteil: Schuhe hindern die Füße am Tasten, Erspüren und Greifen. Nackte Füße liefern dem Kind wichtige sensorische Reize für sein Gehirn. Sie ermöglichen den Fußgelenken eine freie Bewegung. Erst mit nackten Füßen erlebt das Kind, wie sich Sand, Gras oder Kies anfühlen. Das Laufen über verschiedene Materialien kräftigt die Muskulatur und das Knochengestütze, trainiert den Gleichgewichtssinn und macht den Gang sicherer.

Das Kind läuft also am besten barfuß. Auf kaltem Boden auch in Socken mit Gummipöppchen oder in biegsamen Hausschuhen.

Die ersten Schuhe

Schuhe braucht das Kind erst zum Schutz gegen Kälte, Hitze und Verletzungen. Das Kind braucht auch keine „Lauferschuhe“, wie sie im Handel angeboten werden. Erst, wenn das Kind schon laufen gelernt hat, braucht es Schuhe, um sich draußen geschützt fortzubewegen.

Weniger ist mehr

Heute wissen wir, dass Hilfsmittel wie Stützen und Einlagen einen gesunden Kinderfuß nicht fördern, sondern eher behindern. Kinderschuhe müssen weich und

biegsam sein. Sie dürfen den Fuß nicht einengen. Nicht der Fuß soll sich dem Schuh anpassen, sondern der Schuh dem Fuß. Sind die Schuhe zu kurz oder zu steif, können sie den Bewegungen des Fußes nicht folgen. Es kommt zu einem Senkfuß oder Schiefstellung der Großzehen. So entstehen bereits im Kleinkindalter anatomische Veränderungen, die später zu Schäden im gesamten Bewegungsapparat führen können.

Wie findet man den richtigen Schuh?

Achten Sie beim Kauf auf folgendes:

→ Schuhe müssen immer anprobiert werden. Lassen Sie sich im Geschäft fachkundig beraten.

→ Die Länge muss stimmen. Durch Drücken auf die Schuhspitze („Daumenprobe“) lässt sich das nicht genau feststellen. Am besten macht man einen Fußabdruck auf Pappe, schneidet ihn aus und fügt beim Ausschneiden 12 Millimeter Länge hinzu. Passt dann der Abdruck in den Schuh, hat er die richtige Länge. Beim Anprobieren sollte darauf geachtet werden, dass immer ein Zeigefinger zwischen Fuß und Schuhende passt.

→ Auch die Weite muss stimmen. In einem guten Geschäft lässt sich messen,

ob die Füße des Kindes breit, mittel oder schmal sind. Je nach Breite der Füße sollte das richtige Modell ausgesucht werden. Hier ist der Rat des Verkäufers wichtig. Es gibt Marken, die besonders geeignet sind für schmale oder für breite Füße.

→ Der Schuh muss sitzen. Ein schmaler Fuß wird in einem weiten Schuhmodell nicht gestützt. Ein breiter Fuß wird in einem schmalen Modell eingengt. Ist der passende Schuh nicht vorrätig, lohnt es sich, auf die Lieferung eines neuen Schuhpaares zu warten.

→ Neue Schuhe sollten am Nachmittag probiert werden, wenn die Füße durchs Laufen etwas angeschwollen sind. Die Gefahr, zu kleine Schuhe zu kaufen, ist dadurch kleiner.

Tun die alten Schuhe es noch?

Von Anfang an wachsen die Kinderfüße rasend schnell. Im Alter von 2 bis 4 Jahren sogar um bis zu drei Schuhgrößen im Jahr. Da die Kinderfüße oft in Schüben wachsen, sollte man alle 3 Monate überprüfen, ob die Schuhe noch passen.

Falls Schuhe weitergegeben oder aus zweiter Hand erworben werden, muss geprüft werden, ob sie die richtige Größe haben und ob sie unverformt sind.

Auffällige Füße?

Die flache Fußform der Säuglinge hat nichts mit einem Plattfuß zu tun. Babyfüße haben eine etwas flachere Wölbung. Das Fußgewölbe entwickelt sich erst mit dem Laufen. Außerdem verdeckt und schützt ein dickes Fettpolster den Fuß.

Haben Sie Fragen zu den Füßen Ihres Kindes? Dann nutzen Sie unsere Vorsorgeuntersuchungen. Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne.

Lederschuhe sorgen für eine gute Wärme und sind feuchtigkeitsregulierend. Sie sind meist teurer, aber auch besser als die preiswerteren Schuhe aus Kunststoff.

Die Schuhe sollten regelmäßig gelüftet werden.

Socken aus Naturfasern sind besonders geeignet für Kinder- und Babyfüße.

Ein Schnürschuh kann dem Fuß besser angepasst werden und umschließt den Spann (Oberseite des Fußes) besser. Einen Schuh mit Klettverschluss können Kinder einfacher alleine anziehen.





kaleido

Ein Partner
für Familien.



Verantwortlicher Herausgeber:

Manfred Kohnen, Direktor
Gospertstraße 44
B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be
+32 (0) 87 554 644

 kaleido.ostbelgien
 kaleido_ostbelgien
 young_kaleido

Konzeption: Kaleido

Layout und Druck: Grenz-Echo AG und Pavonet PGmbH

Bildnachweise: istock: Seventyfour, Antonio Gravante, Websubstance

Gedruckt auf Recycling-Papier, hergestellt aus 100% Altpapier.

© 01.2023 Kaleido Ostbelgien:
Zentrum für die gesunde Entwicklung
von Kindern und Jugendlichen

