

# Weitere Informationen

## Wie finde ich den passenden Kinderschuh?

**Für eine gesunde Fußentwicklung sind passende Schuhe sehr bedeutsam.**

- Dabei ist zu beachten, dass Kinderfüße schnell wachsen, sodass regelmäßig eine Überprüfung der Größe notwendig ist (circa alle drei Monate).
- Kinder können in der Regel noch nicht selbst beurteilen, ob Schuhe (noch) passen oder nicht.
- Wenn Sie die Füße zu Hause messen, zeichnen Sie beide Füße auf einem Stück Karton nach. Dazu steht Ihr Kind auf dem Karton. Zur längsten Zehe werden 12 bis 15 mm hinzugefügt. Verbinden Sie dann die Endpunkte miteinander und schneiden Sie die Schablone aus. Passt die Schablone leicht in die Schuhe, sollten die Schuhe auch passen.



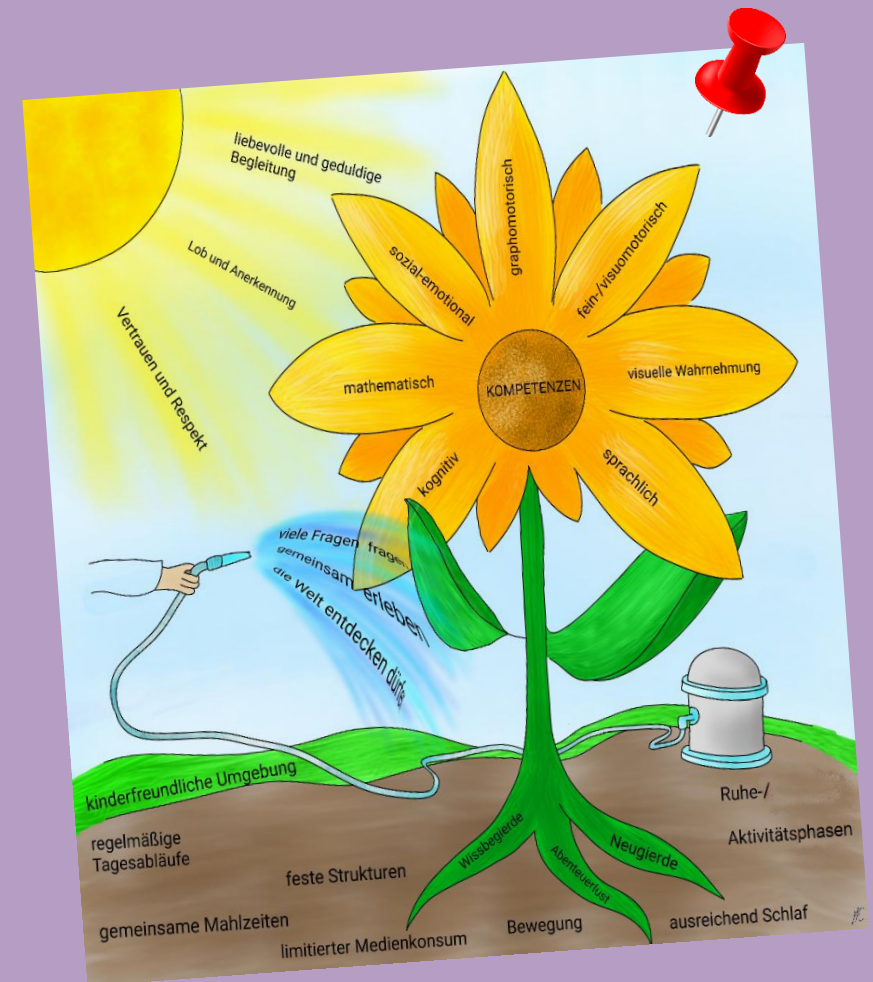
- weitere Tipps für den Schuhkauf:
  - besser nachmittags, da die Füße im Laufe des Tages etwas größer werden
  - auf die Fußlänge, aber auch auf die Fußbreite achten
  - Laufprobe nicht vergessen, um zu sehen, dass das Kind nicht stolpert
  - auf „gute“ Einlegesohle achten
  - ausreichend Zeit einplanen
  - Achtung:
    - „Daumenprobe“ auf der Schuhspitze funktioniert oft nicht
    - Größen können je nach Hersteller variieren

Online finden Sie diverse Anleitungen bzw. auch Messinstrumente zum Ausmessen von Kinderfüßen.

## Kontakt

Gesundheitsamt  
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Kettelerstraße 29, 64646 Heppenheim  
Telefon: +49 (0) 6252 15-5846  
gesundheit.schularzt@kreis-bergstrasse.de  
www.kreis-bergstrasse.de

Bildnachweis  
Rückseite: chapinasu/stock.adobe.com  
Innen links: Larisa/stock.adobe.com Innen rechts: chaunpis/stock.adobe.com



# Gesunde Kinderfüße

## Information für Sorgeberechtigte



KREIS BERGSTRASSE

98 % der Füße kommen gesund zur Welt; von diesen können bei Erwachsenen nur noch circa 4 von 10 Füßen als gesund eingestuft werden.

Da die Füße von (Klein-)Kindern noch weicher und damit verformbarer sind, ist es wichtig gut auf die „Gesundheit“ der Füße zu achten.

Auch können Kinderfüße anfangs weniger schmerzempfindlich sein, sodass diese auf Druck o.ä. weniger reagieren können.

Gegen Mitte bzw. Ende des zweiten Lebensjahres neigen Kinder zu einer X-Beinstellung der Kniegelenke sowie Drehung der Füße nach innen. Kompensatorisch werden die Fußspitzen nach außen gedreht und das untere Sprunggelenk neigt sich nach innen. Dies wird oft als „flexibler oder physiologischer“ Knick-Senkfuß bezeichnet, der bis zu einem gewissen Alter normal ist.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt ist ein Muskelaufbau wichtig, der stabilisierend auf das Fußskelett wirkt und somit zur Ausbildung des Längs- und Quergewölbes beiträgt.

## Wie kann ich die Fußgesundheit meines Kindes fördern?

### Alltagshilfen:

- Fördern/Animieren Sie Kinderfüße mit genügend Reizen (z.B. taktile Reize wie Kitzeln, Massieren, Streicheln).



- **Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich barfuß** auf unebenen, kippligen Untergründen laufen (Achtung: jedoch Unfällen vorbeugen).
- Fördern Sie Bewegungen wie Seilspringen, Hüpfekästchen und Gummitwist. Nach Möglichkeit sollen die Übungen barfuß durchgeführt werden.
- Animieren Sie Ihr Kind, den Zehenspitzenstand oder -gang zu nutzen, sowie als Ausgleichsbewegung den Fersengang.

**Integrieren Sie die Fußgymnastik mit Spaß, regelmäßig und spielerisch in den Alltag. Alle Bewegungen, die die Muskulatur kräftigen, sind hilfreich!**

### Spiele für Kinderfüße

- **Uhrenspiel:** Die Füße stellen die Zeiger einer Uhr dar und werden entsprechend einer angesagten Uhrzeit, z.B. zehn nach zehn (Zehen nach außen drehen, Fersen aneinander halten) oder zwanzig nach acht (Fersen nach außen drehen, Zehen aneinander halten) ausgerichtet und in Gang gebracht („Loslaufen“ mit dieser Fuß-Position).
- **Handtuch-Ziehen:** Zwei Kinder, sich gegenüber sitzend, greifen mit den Zehen beider Füße nach einem Handtuch zwischen ihnen und versuchen, es sich gegenseitig zu „entreißen“. Alternativ kann das Handtuch mit z.B. Büchern beschwert werden und vom Kind als „Lokomotive“ durch Rückwärts-Rutschen mit den Füßen gezogen werden. (siehe Bild)
- **Stibitz-Spiel:** Der „Räuber“ greift eine Murmel mit einem Fuß und hüpfert auf dem anderen Bein weg. Der „Polizist“ (andere Person) hüpfert auf einem Bein hinterher und versucht den „Räuber“ zu fangen.
- **Wurfspiel:** Mit den Zehen soll eine Murmel gegriffen und in ein Körbchen geworfen werden. Das Kind sitzt dabei auf dem Boden und stützt sich mit den Händen ab. Alternativ kann mit den Füßen Weitwurf geübt werden, falls genug Platz vorhanden ist.



Sollten all diese Übungen und Maßnahmen nicht ausreichen, empfehlen wir die Kontaktaufnahme mit der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt zur ggf. weiteren Unterstützung / Diagnostik / Therapie Ihres Kindes!