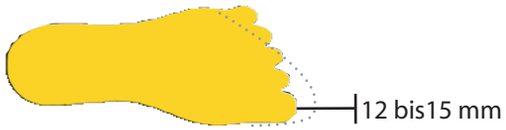
## Für den Schuhkauf gilt:

- Barfuß auf ein Stück Karton stellen (bei kleineren Kindern bietet es sich an, die Füße einzuölen und die Kinder 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 15 mm hinzugefügt.
- Die Endpunkte miteinander verbinden und die Schablonen ausschneiden.
- Passen die Schablonen leicht in die Schuhe, passen auch die Schuhe.

## Die Schirmherrin:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Das Präventionsprojekt „Kinderfüße auf dem Prüfstand“ steht unter der Schirmherrschaft von Frau Staatsministerin Melanie Huml, Bayerisches Staatsministerum für Gesundheit und Pflege.

## Ihre Ansprechpartner:

BKK Betriebskrankenkassen Landesverband Bayern

**BKK Landesverband Bayern**
Züricher Straße 25
81476 München

Telefon: +49 89 74 579-0
Telefax: +49 89 74 579- 55399
E-Mail: info@bkk-lv-bayern.de
Internet: www.bkk-bayern.de

# Kinderfüße auf dem Prüfstand

## Wie sich Kinderfüße gesund entwickeln

Eine Initiative der bayerischen Betriebskrankenkassen

BKK

## Kinderfüße auf dem Prüfstand

Füße laufen im gesamten Leben circa 4,5 mal um die ganze Erde. Sie leisten viel und „funktionieren“ richtig, wenn sie gesund sind.

Circa 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 40 Prozent von ihnen haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind.

Füße sind ein kompliziertes System und daher auch störanfällig.

Es sind vorwiegend viele kleine Einflüsse wie mangelnde Bewegung, Übergewicht, einengendes Schuhwerk, die letztendlich zu Verschiebungen der Balance führen.

Gerade bei Kinderfüßen sind die Knochen weich und verformbar. Sie reagieren auf Druck relativ schmerzunempfindlich, da sich das Nervensystem und die Empfindlichkeit erst noch entwickeln. Erst mit circa 16 Jahren haben Füße ihre Entwicklung abgeschlossen und die endgültige Form und Festigkeit.

Untersuchungen belegen immer wieder, dass Kinderschuhe häufig zu klein und zu eng, aber selten zu groß sind. Gesundheitliche Spätfolgen wie veränderte Zehenstellung, schmerzhafte Gelenkveränderungen, Muskel- und Sehnenschmerzen sowie Verkürzungen der Fußmuskulatur können die Folge sein.

Zudem begünstigen zu enges Schuhwerk und fehlende Bewegung Durchblutungsstörungen und Venenleiden.

## 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 von 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 und sollte wie sportliche Betätigung im Allgemeinen eine gewisse Regelmäßigkeit erfahren.

## Für den Schuhkauf gilt

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.
- Generell gilt:
  Je unaufwendiger die Einlegesohle, desto besser für die Kinderfüße.

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