

# Fußgesundheit bei Kindern

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinderfüße vor allem Bewegungsfreiheit, Bodenkontakt und viele Reize. Denn Muskeln, die nicht beansprucht werden, verkümmern. Gut ist regelmäßiges Barfußlaufen auf weichem, unebenem Grund. Im Kleinkindalter gilt: Wer laufen lernt, braucht keine Schuhe. X-Beine, nach innen geknickte Füße, Stolpern über den großen Zeh – das alles ist je nach Entwicklungsphase normal. Im Zweifelsfall sollte man mit seinem Kind einen Kinderorthopäden aufsuchen.

Einlagenversorgung ist in den wenigsten Fällen notwendig und sollte immer mit begleitender Fußgymnastik und unter regelmäßiger Kontrolle erfolgen. Kinderschuhe sollen vor Kälte, Verletzung oder Schmutz schützen. Sie haben keine Stützfunktion, wie viele Eltern meinen. Der richtige Schuh passt sich der Bewegung des Fußes an, nicht umgekehrt. Kinderfüße wachsen schubweise, bis zu drei Größen pro Jahr. Da können selbst neue Schuhe schnell wieder zu klein sein. Also regelmäßig messen, mindestens einmal im Halbjahr – und das natürlich ohne Schuh am Fuß.

Bundesweiten Studien zufolge trägt fast jedes 3. Kind zu kleine Schuhe. Kleinkinder sagen selten, wenn sie der Schuh drückt, denn ihre Knochen sind noch weich und verformbar. Sie reagieren auf Druck relativ schmerzempfindlich, da sich das Nervensystem und die Empfindlichkeit noch entwickeln. Die Folgen: Die Füße passen sich der Schuhform an und Fehlstellungen entwickeln sich. Erst mit circa 16 Jahren haben Füße ihre Entwicklung abgeschlossen und die endgültige Form und Festigkeit. Ein Großteil dauerhafter Schädigungen, veränderte Zehenstellung, Gelenkentzündungen, verkürzte Muskulatur sowie Probleme des Haltungsapparates resultieren aus der Entwicklungszeit im Kindesalter. Ursachen hierfür sind vor allem zu wenig abwechslungsreiche Bewegung, Übergewicht sowie unpassendes Schuhwerk.

## Die wichtigsten Regeln beim Schuhkauf:

Erst messen, dann auswählen! Zum Beispiel so: Vor dem Kauf einen Fußabdruck auf Pappe machen. Umriss beider Füße mit einem Stift nachzeichnen. Bei der längsten Zehe (das muss nicht die große sein) werden 12 mm hinzugefügt. Die Eckpunkte miteinander verbinden und die Schablone ausschneiden. Diese Schablone muss ohne Quetschen und Schieben in den neuen Schuh passen. Schuhfachgeschäfte haben in der Regel auch spezielle Messeinrichtungen für diesen Zweck. Fragen Sie also vor dem Kauf neuer Schuhe ruhig mal nach einem Innenmessgerät, denn die Innengröße entspricht nur selten der Außengröße.

Besonders wichtig bei kleinen Kindern: Das herkömmliche Nachfühlen des großen Zehs im neuen Schuh reicht nicht aus, viele Kinder ziehen den Zeh zurück oder mogeln, wenn ihnen der



FOTO: OCULO/ISTOCK

Schuh zum Beispiel besonders gut gefällt. Generell gilt: Lieber günstige und passende, als teure und unpassende Schuhe. Besser eckige als spitze Schuhe wählen, denn die Zehen brauchen Platz. Weiches Oberleder bevorzugen und biegsame, rutschfeste Sohlen. Luftdurchlässiges Obermaterial wählen.

Gesunde Kinderfüße brauchen keine Polster und Fußbetten. Die Fußmuskeln wollen trainiert, nicht gestützt werden. Kinderschuhe sollten leicht sein. Schwere „Klötze“ belasten unnötig Gelenke und Wirbelsäule.

Teenager legen Wert auf modische Schuhe, achten Sie als Eltern aber darauf, dass bequeme „Alternativen“ zum Wechseln bereitstehen und zu Hause barfuß (oder in rutschfesten Socken) gelaufen wird. Absätze sollten am Kinderfuß tabu sein, da die Belastung des Vorfußes enorm ist und zu dauerhaften Schädigungen führt. Auch Kinderschuhe brauchen eine Pause. Sie sollten Zeit zum Auslüften haben.

Schwielen, Druckstellen und Hornhaut an zarten Kinderfüßen sollten eine gründliche Überprüfung des Schuhwerks zur Folge haben. Ein Trampolin im Kinderzimmer, barfuß im Sommer, auf den Zehenspitzen ins Bad und auf den Hacken zurück ins Kinderzimmer, Laufen auf den Innen- und den Außenkanten, wenn die ganze Familie mitmacht, fällt das Training Kindern leichter und trainiert sowohl Kinderfüße als auch erwachsene Füße.

**BLSV**  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.  
**VereinsService**

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de  
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern  
Ursula Martin-Hollay  
martin-hollay@bkk-lv-bayern.de  
www.bkk-bayern.de