

# GESUNDE KINDER FÜSSE...

## ...UND WAS MAN DAFÜR TUN KANN.

*Zwischen den Zehen und der Einlage beziehungsweise der Schuhspitze sollte immer ein Finger breit Platz sein.*

Ein Kinderfuß ist keine Miniaturausgabe eines Erwachsenenfußes. 99 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zu Welt. Allerdings wird nur noch etwa ein Drittel Kinder mit gesunden Füßen erwachsen. Der wichtigste Grund für diese Entwicklung sind falsche oder zu kleine Schuhe. Zu kurze Kinderschuhe schädigen Kinderfüße!

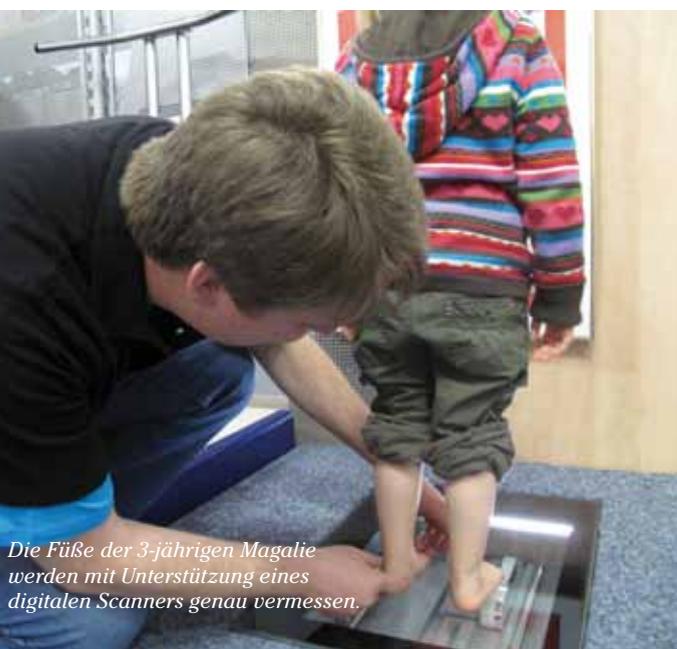
### FUSSFEHLSTELLUNGEN NICHT EINFACH AUSSITZEN

Im Säuglings- und Kleinkindalter sind Kinderfüße weit davon entfernt, eine „normale“ Ausformung zu zeigen. Es ist ganz natürlich, dass Säuglinge zu-

nächst Plattfüße haben. Das liegt zum einen an dem noch vorhandenen Babyspeck, zum anderen daran, dass die Bildung des Fußgewölbes erst dann stattfindet, wenn das Kind die Füße auch belastet, sprich angefangen hat, zu laufen. Auch ein Knick-Plattfuß im

Kleinkindalter ist völlig normal. Etwa bis zum dritten Lebensjahr ist es nicht ungewöhnlich, dass die Kinder über den „großen Onkel“ gehen. Dabei sind die Füße stärker als beim Erwachsenen nach innen gedreht, sodass es zu einem Innenrotationsgang kommt. Bei den meisten Kindern legt sich diese Gangart spätestens

im Laufe des Kindergartenalters. Ist dies nicht der Fall, rotiert das Kind stark nach innen, reiben die Knie aneinander, hat das Kind eine Gangart wie Charly Chaplin, geht es wie eine Ente oder besteht eine nachgewiesene medizinische Indikation, sollte bereits in dieser Phase ein Facharzt oder ein Orthopädienschuhmacher-Meister aufgesucht werden. Beinahe alle Fehlformen kindlicher Füße beruhen auf einer muskulären Schwäche oder einer Dysbalance der Fuß- und Beinmuskulatur.



*Die Füße der 3-jährigen Magalie werden mit Unterstützung eines digitalen Scanners genau vermessen.*

*Der Scan zeigt, wo die Belastung des Fußes am Größten ist.*

*Dazu Bernhard Lüttecke, Orthopädienschuhmacher-Meister im Sanitätshaus Kienzle:*

*„Indianer lesen Fährten, wir lesen Trittspuren.“*



## **SENSOMOTORISCHE FUSSBETTUNGEN AKTIVIEREN DIE MUSKULATUR DYNAMISCH UND NACHHALTIG.**

Früher waren Einlagen hart, unangenehm und passiv. Heute gibt es sogenannte sensomotorische Fußbettungen, die aktivierend auf die Fußmuskulatur wirken und den wichtigen Muskelaufbau der 38 Fußmuskeln dynamisch und nachhaltig unterstützen. Eine starke Fußmuskulatur wirkt sich positiv auf den Aufbau von Bein-, Rücken- bis zur Kiefern Muskulatur aus. Das Prinzip der aktivierenden Einlagen ist relativ einfach, die Erstellung erfordert jedoch höchstes handwerkliches Geschick, Können und Sensibilität. „Ist das Gangbild des Patienten nicht in Ordnung, erstelle ich zunächst ein Foto-Scan der Füße. Anhand der Bilder kann ich sehen, wie die Ferse, die Fuß- und die Beinachse stehen und welche Muskelbereiche angeregt werden müssen. Die individuelle Herstellung der sensomotorischen Fußbettung erfolgt dann in der Regel durch CAD-gefräste EVA-Materialien, die auf eine Trägerschicht aufgebracht werden. In diese Materialien werden vier oder mehr individuelle, koordinationsfördernde und muskelstimulierende Druckpunkte eingearbeitet“, erklärt Bernhard Lüttecke, Orthopädieschumacher-Meister aus dem Sanitätshaus Kienzle in Bad Berleburg. Eine gesunde Fußentwicklung ist mit der Gesamtkörperentwicklung unserer Kinder untrennbar verbunden. Zum Erhalt und Aufbau kräftiger Fußmuskeln sind zwei Faktoren mit entscheidend: Passende, flexible und qualitativ hochwertige Schuhe sowie kontinuierliches Training der Fußmuskulatur. Sensomotorische Fußbettungen können übrigens von Menschen jeden Alters getragen werden.

## **WAS KÖNNEN ELTERN FÜR GESUNDE FÜSSE TUN?**

Freies Strampeln und später so viel wie möglich barfuß sind der beste Weg, um Füße und Motorik zu trainieren. Auf Socken sollte man so oft wie möglich verzichten. Das gilt besonders für Krabbelkinder. Socken verhindern, dass der Fuß Reize aus seiner Umgebung und

Umwelt wahrnimmt, sie ertastet und erfüllt. Ist der Fuß im Strumpf, bleibt er „taub“ und „blind“.

Nur weil die kleinen Füßchen schon ein wenig herumtapsen, besteht noch lange kein Grund, gleich Schuhe zu besorgen. Kleine Füße entwickeln sich ohne Schuhe am Besten. „Schlecht für Kinderfüße ist, wenn das Kind zu früh Schuhe bekommt und dann noch die Falschen. 80 Prozent der Kinder tragen zu breite oder viel zu kleine Schuhe. Die kleinen Füßchen sehen durch den Babyspeck zwar breit aus, sind in Wirklichkeit aber viel schmaler als sie erscheinen. Ich empfehle immer die Anfertigung einer Schablone. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Schuhe auch passen“, empfiehlt Bernhard Lüttecke. Ungeeignete Schuhe werden von Kleinkindern nicht als unangenehm empfunden, da ihr Nervensystem noch nicht so differenziert entwickelt ist und der Fuß aufgrund der Knorpelmasse weich wie Gummi ist. Deshalb brauchen gesunde Füße passende Schuhe, denn nicht harmonisierendes Schuhwerk ist der Hauptgrund für spätere Fußschäden. ■

*Anpassen der sensomotorischen Einlagen mit Druckpunkten, die die Fußmuskulatur aktivieren.*



*Weck' die 38 Fußmuskeln auf!*



## **DIE AKTIVEINLAGE FÜR KINDER & JUGENDLICHE**

- Muskelkraft aufbauen
- Körperstatik verbessern
- Bewegung fördern

**Eine spielend einfache Bewegungsschule.**

➤ Ihr Ansprechpartner:

**Kienzle**  
Sanitätshaus   
*lebenswert...*

Sählingstraße 16  
57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 9296-0  
Telefax: 02751 9296-93  
Email: [info@orthopaedie-kienzle.de](mailto:info@orthopaedie-kienzle.de)

»» [www.orthopaedie-kienzle.de](http://www.orthopaedie-kienzle.de)