

„Zeigt her eure Füße-zeigt her eure Schuh“

Bei internationalen Studien zeigt sich, dass mindestens 50% der Kinder zu kurzes Schuhwerk tragen. Ebenso sind 97% der Kinderschuhe laut Größenangabe kleiner als sie sein dürften. Viele Eltern nutzen keine oder veraltete Messmethoden, die aus heutiger Sicht keinen Zweck haben.

Ein kurzer Faktencheck aus Studien:

Laut einer Studie des BM für Gesundheit und Frauen sowie des Fonds „gesundes Österreich“ zwischen 2005-2009 tragen

- 69,3% der Kinder (3-6 Jährige) zu kurze Schuhe
- 85% (6-10 Jährige) zu kurze Straßenschuhe
- 82% der österreichischen Kindergartenkinder tragen **zu kleine Hausschuhe**.

Hinzu kommt, dass *Kleinkinder* noch kein Gespür für zu kurzes Schuhwerk besitzen. Kinderfüße sind sehr weich und können leicht gestaucht und verformt werden (z.B. wenn die Schuhe zu klein sind!). Die Füße wachsen zwischen dem 3-6.Lebensjahr 1mm im Monat.

Ungeeignetes Schuhwerk hat Auswirkungen auf die orthopädische und motorische Entwicklung des kindlichen Fußes, des Ganges und auf die allgemeine Körperhaltung.

In meiner physiotherapeutischen Praxis bin ich oft mit Fehlstellungen der Füße konfrontiert, welche man mit simplen präventiven Maßnahmen hätte verhindern können.

Aus meiner beruflichen Erfahrung heraus hat sich ergeben, dass richtig passende Schuhe hierbei eine essentielle Rolle spielen sowie das Barfuß gehen.

Zu kurzes und zu kleines Schuhwerk kann die kindliche Fußform dauerhaft verändern. Viele Kinderfüße zeigen schon eine Schrägstellung des Großzehs->Ursache meist zu enges, schmales Schuhwerk!

Gesunde Füße beginnen barfuß

Lassen Sie ihr Kind möglichst viel barfuß gehen, klettern und balancieren. Gerade jetzt im Sommer ist es ideal um die Fußmuskulatur auf unterschiedlichen Untergründen zu kräftigen und gleichzeitig ein Längs- und Quergewölbe im Fußbereich aufzubauen. Außerdem erholen sich die Füße beim barfuß gehen vom Schuhe tragen.

Die Füße sind auch unterschiedlich lang. Morgens sind Füße kürzer und schmaler als am Abend. Und auch im Stand sind Füße länger als im Sitz, weil sie mehr Gewicht tragen müssen.

Bei jedem Schritt rollen die Füße über die Zehen ab und schieben sich in den Schuh nach vorne.

Folgende Tipps möchte ich Ihnen für den nächsten Schuhkauf mitgeben

Schuhe für Kinder sollten folgende Kriterien aufweisen:

- ✚ möglichst sehr weich und flexibel-der Schuh sollte in jede Richtung verdreh-und klappbar sein
- ✚ breite Zehenbox für genug Zehenbeweglichkeit
- ✚ geringe Sohle->die Sohle dient rein zum Schutz vor Hitze, Kälte, Verletzungen, Schmutz
- ✚ keine Fersensprengung (kein Absatz im Fersenbereich oder Erhöhung der Sohle Richtung Ferse)
- ✚ Kein Fußbett
- ✚ Mindestens 12-17mm länger als die eigentliche Fußlänge

Gebrauchte Schuhe?

Bei gebrauchten Schuhen sollte man darauf achten, dass der Fußabdruck des Vorträgers in der Innensohle nicht sichtbar ist. Auch sollte man darauf achten, dass die Schuhe im Fersenbereich an der Sohle nicht zu stark abgelaufen sind.

Wie finde ich die passende Größe?

Schuhgrößen sind nicht genormt. So können Schuhe mit der Größe 28 bis zu 3 Nummer kleiner oder größer sein.

Vor dem Schuhkauf empfehle ich die Füße des Kindes genau abzumessen-möglichst am Nachmittag, da Füße über den Tag länger und breiter werden. Entweder in dem man die Füße mittels Wand-Strich-Methode abmisst (Kind mit dem Rücken an die Wand stellen, Fersen an die Wand auf ein A-4-Blatt stellen und mit einer sehr dünnen Druckbleistiftmine an breitesten und längsten Stellen des Fußes Striche setzen, mit Lineal Länge und Breite abmessen) oder mittels eines plus-12-Gerätes, Zentrimetrix oder Clevermess abzumessen.

Jeder Schuh sollte von der Innensohle her zwischen 12-17mm länger als der Fuß sein, da der Fuß beim Abrollen nach vorne in den Vorfuß rutscht und so vermehrt Abrollraum benötigt, der Rest ist Zuwachsrate. In der Breite sollte der Schuh 2-4mm breiter sein.

Hausschuhe für den Kindergarten

Für Hausschuhe für den Kindergarten gelten die gleichen Kriterien wie für anderen Schuhe auch. Sie sollten weich, flexibel sein und ordentlich Platz für alle Zehen bieten.

Aus physiotherapeutischer Sicht sind Crocs und Schlapfen mit Fußbett keine geeigneten Hausschuhe!

Crocs sind gerade bei jüngeren Kindern, die noch unsicher gehen ungeeignet, da sie in diesen Schuhen versuchen mittels Zehenkrallen Halt zu finden, oft verändert sich dadurch auch das Gangbild und weiterlaufend die physiologische Aufrichtung der Wirbelsäulenhaltung.

Schlapfen mit Fußbett lassen die Fußmuskulatur ermüden. Gleichzeitig wird der Fuß in eine Haltung gebracht, die für Kleinkinder noch gar nicht vorgesehen ist. Kinder zeigen einen physiologischen Knick-Senkfuß bis zum 6. Lebensjahr.

Sollten Sie Fragen dazu haben, dann können sie mich gerne unter 0650/8220633 oder über meine Homepage www.kidphysio.at kontaktieren.