

Elterninformation

zum Thema:

Kinderfuß

Liebe Eltern,

fast alle Kinderfüße kommen gesund zur Welt. Es ist leicht, sie gesund zu erhalten. Um in der Wohnung Laufen zu lernen, braucht das Kind weder Schuhe noch Strümpfe. Auf der Straße sollte das Kind Schuhe tragen. Diese Schuhe sollten passen!!

Kinderfüße wachsen schnell, am schnellsten im ersten Jahr nach der Geburt. Im zweiten Lebensjahr wachsen sie immer noch schnell, bis zu 20mm. Das sind drei Schuhgrößen allein wegen des Wachstums. Neue Schuhe sollten genau passen, alte Schuhe dürfen nur noch wenige Wochen getragen werden, falls sie nicht mehr als eine Größe zu kurz sind. Mit drei, vier und fünf Jahren wachsen die Füße nur noch durch zwei Größen hindurch, brauchen aber ein drittes Paar zum Wechseln. Winterstiefel passen immer nur einen Winter!

von der
Berufsfachschule für Podologie am
Christlichen Krankenhaus Quakenbrück
gemeinnützige GmbH
Goethestraße 19
49610 Quakenbrück

Tel.: 054321 – 90 38 56

kann sich der Fuß um mehr als eine Länge (Schuhgröße) zusammengezogen haben. Bei solchen Kindern ist es ratsam, die Füße vor und nach dem Spielen einmal zu messen.

Unter der Fußlänge verstehen wir stets, die mit einer geeigneten Schublehre (in guten Schuhfachgeschäften vorhanden) im Stand unter Belastung ermittelte Länge von Fersenanschlag bis zum Anschlag der längsten Zehe des längeren Fußes mit der Zugabe von mindestens 1,2 cm. Bitte auf die Streckung der Zehen achten.

Beim Kauf sollten Sie Schnürschuhe oder Schuhe mit Schnallen oder Klettverschluss bevorzugen, denn diese lassen sich den Füßen besser anpassen.

Für die sicherste Methode, um Fußlänge und -weite ermitteln zu können, benötigen Sie:

- ein dickes Blatt Papier oder Pappe
- einen Stift
- eine Schere
- starrer Gegenstand
- Nehmen Sie zu Hause ein dickes Blatt Papier oder Pappe, zeichnen Sie die Konturen des Fußes (gilt nicht nur für Kinder!!) ab.

Kinder lesen keine Merkblätter. Sie spielen lieber. Lassen Sie sie spielen. Dazu sind die Spieglecken in den Kinderabteilungen geschaffen worden.
Das Spiel, Barfuß oder in Strümpfen, nicht in Schuhen, hat einen besonderen Zweck. Die Füße können sich lockern. Die Entspannung kann dazu führen, dass sich der Fuß verlängert, also seine wirkliche Länge erreicht. Das trifft bei Kindern zu, die in zu kurzen Schuhen gelaufen sind. Waren sie erheblich zu kurz,

- Für die richtige Zugabe im Zehenbereich legen sie einen starren Gegenstand vor die Zehen und lassen Sie das Kind die Abrollbewegung machen. Die Zugabe sollte 12 bis 17mm betragen.
- Diesen Abstand geben Sie zur Kontur des Fußes dazu und Sie erhalten die richtige Schuhgröße.
- Schneiden Sie die Schablone aus. Sie sollte ohne Probleme in den Schuh hinein gelegt werden können.

Beim Anpassen kommt es auf die richtige Größe und die richtige Weite an!

Daher sollten Kinderfüße vor jeder Anprobe gemessen werden. Das geschieht in guten Schuhhäusern spontan, also nicht erst auf Aufforderung. Wo nicht als erstes gemessen wird, können Sie nicht mit Sorgfalt rechnen.

Bei weichen Kinderfüßen empfiehlt sich oft eine schwächere Weite. Die Weite bestimmt den Sitz der Schuhe. Sie ist ein Umfangmaß im Bereich des Ballens. Wobei er nicht vom Schuh eingeengt werden darf. Er wird davor bewahrt, in die Schuhspitze hinein zu rutschen.

Im Zehenbereich (Schuhraum) soll Platz sein. Die Zehen sollen sich nicht am Schafttrand stoßen. Vor allem vor den gestreckten Zehen

muss Raum (Zuwachsraum) frei bleiben.

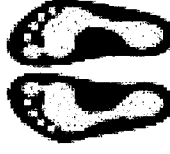
In Deutschland gibt es seit 1974 Kinderschuhe in den Weiten W (weit, M (mittel) und S (schmal).

Kinder- und Jugendschuhe in diesen drei Weiten werden von verschiedenen Firmen im Handel gemacht. Sie haben sich 1974 auf das WMS-System geeinigt., das eine Reihe von Vorzügen gewährt. Es handelt sich um hochwertige Markenschuhe.

zu klein



optimal



zu groß



Die Anfänge der Fußschädigung

Drei Schadensquellen beeinträchtigen den Kinderfuß:

- harte flache Böden
- steife Schuhböden
- zu kurze Schuhe

Bei Kindern, auch noch bei beschwerdefreien Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sehen wir die Anfänge der Fußschäden. Sie beginnen in diesem Alter und gehen in erster Linie auf das Tragen nicht passender Schuhe zurück. Zu kurze, zu spitze und zu schwere und zu steife Schuhe behindern oder verhindern die Reifung des Fußes nach der Aufrichtung des Kindes und die Bewegungen des Fußes. Harte Böden und steife Schuhsohlen tragen zur Versteifung des Vorfußes und zur Abflachung der Bewegungsfurche an der Fußsohle. Daher sollte ihr Kind möglichst viel barfuß oder mit Stoppersocken laufen. Die „Kinder-Richtlinien“ des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen erwarten vom untersuchenden Arzt in der U7 und U8, die Beine, Füße und Schuhe in die Untersuchung mit einzubeziehen.