

**Audi** BKK

# Kleine Füße – ganz groß!

Worauf Sie bei Kinder-  
füßen achten sollten.



# Auf die Füße

Füße laufen in einem Menschenleben durchschnittlich viereinhalb Mal um die gesamte Erde. Sie leisten viel und „funktionieren“ richtig, wenn sie gesund sind. Ca. 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, doch nur noch 40 Prozent von ihnen haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind.

**Füße sind ein kompliziertes System und daher überaus stör-anfällig:** Durch problematische Einflüsse, wie z. B. mangelnde Bewegung, Übergewicht und einengendes Schuhwerk, kann es leicht zu dauerhaften Verschiebungen der Balance kommen.

**Knochen von Kinderfüßen sind weich und verformbar.**

Auf Druck reagieren sie selten mit Schmerz, weil sich Nervensystem und Empfindlichkeit noch entwickeln müssen – ihre endgültige Form und Festigkeit erreichen Füße erst nach ca. 16 Jahren Wachstum!

**Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinderschuhe häufig zu klein oder zu eng, aber selten zu groß getragen werden.**

Veränderte Zehenstellungen, schmerzhafte Gelenkveränderungen, Muskel- und Sehnenschmerzen sowie Verkürzungen der Fußmuskulatur können ernsthafte Folgen sein.

Enges Schuhwerk und fehlende Bewegung begünstigen außerdem Durchblutungsstörungen und Venenleiden. Als weitere Gesundheitsrisiken sind Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden nicht ausgeschlossen.

Kinderschuhe sollten vor Kälte, Verletzungen oder Schmutz schützen. Anders, als viele Eltern annehmen, übernehmen sie keinerlei Stützfunktion. Wichtig ist: Der richtige Schuh passt sich der Bewegung des Fußes an – nicht umgekehrt!

**Passende Schuhe sind für die gesunde Kinderfußentwicklung von großer Bedeutung** – Kinder können das selbst allerdings nicht beurteilen!





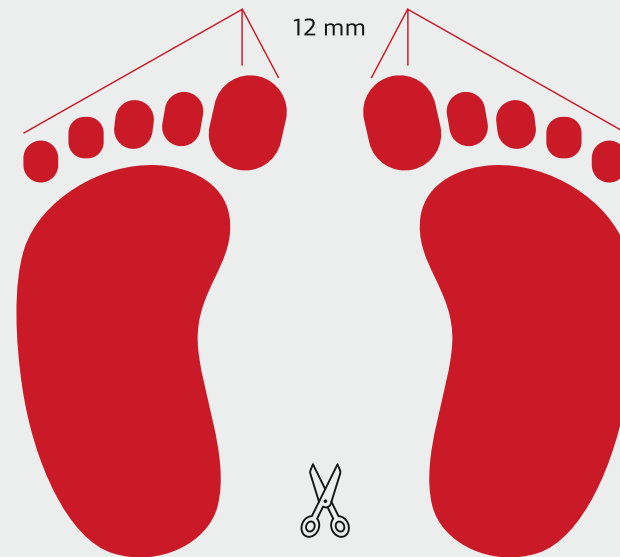
## Beim Schuhkauf gilt:

Da Kinderfüße schnell wachsen, sollten ihre Größe und die Schuhe idealerweise alle drei Monate überprüft werden. Bitte beachten Sie außerdem:

- > Füße vergrößern sich im Laufe des Tages um ca. vier Prozent: Kaufen Sie Schuhe daher lieber am Nachmittag.
- > Achten Sie auf unterschiedliche Normen: Die jeweils gemessene Schuhgröße im Schuhgeschäft gilt nur für die Schuhe, die tatsächlich nach der Norm des Messgerätes gefertigt wurden!
- > Berücksichtigen Sie neben der Länge auch die Fußbreite bzw. Fußweite Ihres Kindes.
- > Wählen Sie bei Grenzgrößen lieber längere und engere Schuhe.
- > Durch eine Laufprobe stellen Sie sicher, dass Ihr Kind in den neuen Schuhen nicht stolpert.
- > Daumenprobe auf die Schuhspitze funktioniert bei Kindern leider nicht, weil sie reflexartig die Zehen einziehen.
- > Generell gilt: Je einfacher die Einlegesohle (ohne Gewölbestütze), desto besser für die Füße Ihres Kindes.
- > Nehmen Sie nach Möglichkeit die Innensohle heraus, damit sich das Kind für den Größentest auf die Innensohle stellen kann.
- > Nehmen Sie sich beim Schuhkauf für kleine Kinder viel Zeit!

## Zu Hause Füße messen:

1. Stellen Sie Ihr Kind barfuß auf ein Stück Karton.
2. Zeichnen Sie die Umrisse beider Füße mit einem Stift nach.
3. Zählen Sie bei der längsten Zehe (muss nicht die Großzehe sein) ca. zwölf Millimeter hinzu.



4. Verbinden Sie die Endpunkte miteinander und schneiden Sie die Schablonen aus.
5. Passen die Schablonen leicht in die Schuhe – sind die Schuhe richtig!

## Nehmen Sie Wachstums-schmerzen ernst

Sind die Kleinen beim Spaziergehen lustlos, weil ihre Füße schmerzen, nehmen Sie dies besser ernst: Wollen sie nur getragen werden oder steckt noch etwas anderes dahinter?

Ein Blick auf Füße, Strümpfe und Schuhwerk kann in diesen Fällen helfen: Sind die Socken verrutscht oder feucht, befinden sich Steine oder Sand im Schuhwerk oder trägt Ihr Kind gar unpassende Schuhe? Ist vielleicht schon eine Blase entstanden?

Sitzt der Schuh zu locker, gibt es darin keinen Halt mehr und die Fußmuskulatur ist schnell überanstrengt. Die Ursache von Schmerzen in den Füßen und Beinen ist leider nicht immer sofort klar, daher sollten Sie Knochen- oder Gelenkschmerzen und Gelenkschwellungen als Symptome immer überprüfen lassen. Übrigens: Damit Schuhe bequem zu tragen sind, sollten sie trocken sein. Wechseln Sie Schuhe daher am besten täglich – so verhindern Sie Schweißbildung und verdoppeln außerdem die Lebensdauer des Materials.

Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es über Schmerzen klagt! Akut auftretende Beschwerden sind häufig durch Verletzungen bedingt. Um wirklich nichts zu übersehen, suchen Sie mit Ihrem Kind einen Arzt auf.

## Babys brauchen keine Schuhe

Babyschuhe sehen zwar süß aus, werden aber erst benötigt, wenn Ihr Baby tatsächlich anfängt zu laufen. Vorher engen sie eher ein und bringen die Füßchen zum Schwitzen.





## Fußtraining stärkt und entspannt die Füße:

Regelmäßiges Fußtraining hilft bei kindlicher Haltungsschwäche, sorgt für Entspannung und kann die Füße vor Dauerschäden bewahren. Nehmen Sie sich für die Übungen in der Woche gezielt Zeit – am besten mit der ganzen Familie! Bereits 15 Minuten täglich sind ausreichend, um auch gesunde Füße gesund zu erhalten.

### Übung 1: Trainieren Sie die Geschicklichkeit

Um die Beweglichkeit zu fördern und die Längs- und Quergewölbe des Fußes zu kräftigen, versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, die Strümpfe ohne die Hilfe der Hände ausziehen. Der große Zeh kann dabei überaus hilfreich sein! Noch lustiger wird es für alle, wenn Sie daraus eine Partnerübung machen.

### Übung 2: Trainieren Sie das Gleichgewicht

Üben Sie mit ihrem Kind den Storchengang: Dazu einfach auf ein Bein stellen und beide Arme parallel nach oben in die Luft strecken. Langsam bis zehn zählen und dann die Seite wechseln.

### Übung 3: Trainieren Sie die Koordination

Verteilen Sie unterschiedliche Gegenstände (z. B. Taschentuch, Bleistift, Murmel) auf dem Boden, die Ihr Kind mit den Zehen greifen soll.

### Übung 4: Sorgen Sie für Entspannung

Mithilfe dieser Übung lassen sich unangenehme Verspannungen in den Füßen reduzieren: Während Sie und Ihr Kind bequem auf einem Stuhl sitzen, werden die Füße sanft von der Ferse bis zur Fußspitze abgerollt. Verstärken Sie den Effekt durch einen Igel- oder Tennisball. Danach Seite wechseln und diese Übung durch eine Richtungsänderung variieren: Zuerst die Fußspitze heben und dann bis zur Ferse abrollen. Im Anschluss wird Tretboot gefahren – Beine ausstrecken und Fußspitzen abwechselnd zum Körper hin- und wieder wegbewegen. Das dehnt und streckt Waden und Fußgelenke und sorgt für eine gute Durchblutung.

## Gesunde Füße für Groß und Klein:

- › Achten Sie darauf, dass das **Schuhwerk dem Wetter angemessen ist**. So lassen sich auch Schweißfüße vermeiden.
- › Atmungsaktives Material und **Strümpfe aus Baumwolle** verhindern Schweiß und Fußgeruch.
- › Laufen Sie mit Ihren Kindern **oft barfuß**, vor allem auf unebenen Belägen, wie z. B. Wiese, Sand oder Waldboden.
- › Kaufen Sie Schuhe aus **atmungsaktivem Material**.
- › Gehen Sie mit Ihrer Familie **möglichst oft zu Fuß!**
- › Fußfehlstellungen sollten frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden, bevor es zu irreparablen Schäden kommt.



# Audi BKK Service-Center

[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Service-Center	Telefonnummer	E-Mail-Adresse
<b>Baden-Württemberg</b>		
Neckarsulm	07132 9994-0	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	singen@audibkk.de
<b>Bayern</b>		
Augsburg	0821 508779-0	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	ebern@audibkk.de
Eichstätt	08421 93799-0	eichstaett@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	muenchen@audibkk.de
München (MTU Werk)	089 15880-0	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	nuernberg@audibkk.de
<b>Hessen</b>		
Baunatal	0561 521786-0	baunatal@audibkk.de
Gustavsburg	06134 60125-0	gustavsburg@audibkk.de
<b>Niedersachsen</b>		
Braunschweig	0531 354793-0	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 982529-0	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	wolfsburg@audibkk.de
<b>Nordrhein-Westfalen</b>		
Neunkirchen	02735 6594-0	neunkirchen@audibkk.de
<b>Sachsen</b>		
Chemnitz	0371 3342783-0	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	zwickau@audibkk.de

## Zentrale Postanschrift:

Audi BKK  
Postfach 100160  
85001 Ingolstadt

Stand: Juni 2017