



Gesunde Füße bei Babys und Kindern

Unsere Kollegin Angelika Rohde weiß, was Eltern beachten sollen

Ob Spreiz-, Senk- oder Plattfuß – viele Erwachsene klagen über schmerzende Füße und brauchen Hilfsmittel, um beschwerdefrei gehen zu können. Die Hauptursache für verformte Füße bei Erwachsenen ist falsches Schuhwerk in der Kindheit. Etwa 80 % der in Europa aufgewachsenen Menschen haben deformierte Füße.

Eltern können viel dafür tun, Ihrem Nachwuchs solche Beeinträchtigungen zu ersparen, denn fast alle Menschen werden mit gesunden Füßen geboren. Ein paar Regeln helfen, damit die Füße von Babys und Kindern unversehrt bleiben.

Ab wann sollen Kinder Schuhe tragen?

Babys haben sog. „Speckfüße“, d. h. bei Ihnen ist noch kein Fußgewölbe erkennbar. Es bildet sich erst, wenn ein Kleinkind zu laufen beginnt und ist nach drei Jahren weitgehend entwickelt.

Für Babys gilt: Sie brauchen keine Schuhe.

Laufkinder allerdings sollten hochwertige und vor allem passende Schuhe tragen.



**Evangelische
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

Was sollen Eltern beim Schuhkauf beachten?

Am besten am Nachmittag zum Schuhkauf starten, da die Füße tagsüber größer werden und sich ausdehnen.

Kinderschuhe sollten so breit sein, dass die Zehen nebeneinander liegen und nach oben und zur Seite bewegt werden können.

Beim Stehen darf der Zeh nicht vorne anstoßen, sondern sollte noch einen Zentimeter Platz haben.

Es ist besser, eckige statt spitze Schuhe zu wählen, denn die Zehen brauchen Platz. Gesunde Kinderfüße brauchen keine Polster und Fußbetten. Die Sohlen sollten flexibel und gut formbar sein. Auf atmungsaktives und Schweiß aufsaugendes Material achten.

Und am wichtigsten: Kinderfüße wachsen extrem schnell – um ca. zwei bis drei Größen pro Jahr. Daher sollten Eltern alle drei bis vier Monate überprüfen, ob größere Schuhe gebraucht werden.

Kindgerechte Übungen für gesunde Füße

- Geh wie beim Ballett auf Zehenspitzen.
- Klemm einen Stift zwischen Deine Zehen und male ein Bild.
- Heb mit den Füßen Murmeln hoch.
- Lauf auf der Fußkante.
- Zieh Deine Socken ohne Einsatz Deiner Hände aus.
- Stell Deine Füße abwechselnd auf einen Tennisball und lass den Ball unter Deiner Fußsohle kreisen.
- Lauf eine Runde auf Deinen Fersen.
- Bau Dir einen Fußparcours mit Seilen, Kirschkernsäckchen, Igelbällen, kleinen Tüchern, Holzklötzen, rauen Waschlappen und weichen Bürsten. Ertaste die Gegenstände mit Deinen Fußsohlen und laufe darüber oder drum herum.

Weitere Infos für Eltern

Bei unserem Themen-Vormittag „Den Füßen auf der Spur – Gesunde Füße für das Kind“ erhalten Eltern weitere wichtige Tipps, um die Füße ihrer Kinder zu schützen.

Mi, 19.10.2022, 10 – 12 Uhr
Familienbildungsstätte Darmstädter Landstraße

**EVANGELISCHE
FAMILIENBILDUNG
FRANKFURT UND
OFFENBACH**

www.familienbildung-fm-of.de