

# Kinderschuhe –Kinderfüße



50 Prozent aller Kinder laufen täglich in falschen Schuhen. Zu kleine oder zu große, zu steife oder zu schwere, luftundurchlässige oder ausgetretene Schuhe sind für eine gesunde Entwicklung von Kinderfüßen nicht nur hinderlich, sondern können auch zu **schwerwiegenden Spätfolgeschäden** führen.

Trägt ein Kind längere Zeit falsches Schuhwerk, kann sich das auf die Fußstellung der Kleinen auswirken – und auf ihre Körperhaltung.

Die Folge sind Fußfehlstellungen, die vor allem später Schmerzen machen.

Kinderfüße sind noch sehr weich und elastisch, denn ihr Skelett besteht anfangs überwiegend aus Knorpel und verknöchert erst nach und nach. Dadurch sind Kinderfüße in den ersten Lebensjahren unempfindlich gegen Druckschmerz und passen sich leider auch falschen Schuhen an. Bis kleine Füße ihre Entwicklung abgeschlossen und ihre endgültige Form und Festigkeit haben, vergehen ca. 16 Jahre.

## **Während dieser Entwicklungszeit sind vor allem 2 Dinge zu beachten:**

1. Kinderfüße fühlen sich am wohlsten, wenn sie barfuss (möglichst auf natur belassenen Boden) herumtollen dürfen. Dabei wird die Muskulatur abwechslungsreich geschult und gekräftigt. Eine kräftige Fußmuskulatur bietet die beste Voraussetzung für einen gesunden und widerstandsfähigen Kinderfuß.
2. Kinderschuhe sollten in der Länge und Weite dem Kinderfuß angepasst sein, den Fuß im Fersenbereich stützen und führen, sowie im Vorfußbereich genügend Zehenraum zur Abrollung und Wachstumsreserve bieten.

Eltern sollten die Füße ihres Sprösslings mehrmals pro Jahr vermessen lassen. Immerhin wächst ein Kinderfuß jährlich 1 bis 2 Größen, im zweiten und dritten Lebensjahr sogar 2 bis 3 Größen. Pro Monat kann der Kinderfuß bis 2mm wachsen; in 3 Monaten 1 Größe (2/3 cm).

Dem Nachwuchs den richtigen Schuh anzupassen ist für Eltern nicht ganz leicht: Kleinere Kinder fühlen und sagen nicht, ob und wo der Schuh drückt; bei der Daumenprobe ziehen sie reflexartig die Zehen ein. **Wichtig jedoch: Ein Kinderschuh sollte innen 10 bis 15 mm länger sein als der Fuß.** Zu groß oder weit darf ein Kinderschuh wiederum auch nicht sein. Sonst rutscht der Fuß beim Abrollen nach vorn und wird bei jedem Schritt gestaucht.

Bevor die Füße gemessen werden, sollten die Kinder im Geschäft ohne Schuhe laufen. So können sich die Füße entspannen, die Zehen strecken, und der Fuß wächst auf seine wahren Ausmaße an.

Leider sind die Schuhlieferanten nicht verpflichtet, die Schuhgrößen korrekt anzugeben. Daher ist es trotz genauer Feststellung der nötigen Schuhgröße besonders wichtig, Schuhe mit erforderlicher Längenzugabe auszusuchen.

In unserem Schuhgeschäft sind die Füße ihrer Kinder in guten Händen!

**Schuh & Orthopädie  
Sisterhenn**

**Reichowplatz 20  
33689 Bielefeld-Sennestadt**