

Fußgesundheit von Kindesbeinen an

Die meisten Kinder werden mit gesunden Füßen geboren. Doch schon im Kindergarten- und Schulalter leiden viele unter therapiebedürftigen Knick-, Senk- und Spreizfüßen. Häufig helfen Bewegung, passende Schuhe und Übungen, das Problem zu beheben. Wenn sich die Fehlstellung dadurch aber nicht bessert, sollten Eltern lieber früher als später zum Orthopäden gehen.



Jakob ist acht und geht in die zweite Klasse. Er geht gern zur Schule, aber beim Sportunterricht hat er Probleme. Seine Lehrerin hat beobachtet, dass er seltsam eingeknickt läuft, und spricht seine Mutter darauf an. Außerdem klagt Jakob seit einigen Wochen über Knie-schmerzen. Die Mutter kann sich das nicht recht erklären und geht daher mit ihm zum Orthopäden. Dieser diagnostiziert schwache Fußmuskeln und dadurch Senk- und Spreizfüße.

Jakob ist eines von vielen Schulkindern, die unter diesem Problem leiden. Bis zum vierten Lebensjahr sind kindliche Plattfüße völlig normal. Bis zum fünften oder sechsten Lebensjahr sollte sich aber das Längsgewölbe am Fuß entwickeln. Leider passiert das nicht immer. Falsche Schuhe, Bewegungsmangel und zu wenig Reize für die kindliche Fußsohle können dazu führen, dass sich Sehnen, Muskeln und Faszien nicht altersgemäß entwickeln und noch Teenager unter den – bei kleineren Kindern völlig normalen – O- oder X-Beinen leiden. „Wenn das Fußgewölbe nicht stark genug ist, knicken die Beine automatisch mit ein und es kommt zu Problemen mit der gesamten Statik“, erklärt Dr. Gregor Pfaff, Orthopäde und Präsident der Münchner Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsfor-schung (GHBF e. V.) das Problem.

Sensomotorische Wahrnehmung: der Garant für eine stabile Körperhaltung

Die Ursachen für diese Fehlentwicklung sehen die Experten der GHBF in unserer heutigen Lebensweise. „Wir spüren heute zu wenig an den Füßen. In unseren Städten ist alles durch Straßen zubetoniert. Kinderfüße kennen oft kein unebenes Gelände, keinen Sand und keinen Rasen, in dem sich der Fuß an das Gelände anpassen und immer wieder zusammenziehen muss.“ Die Folge: Die Fußmuskulatur wird nicht richtig aufgebaut. Hinzu kommen oft schwere Schuhe mit dicken, unflexiblen Sohlen, durch die der Fuß nichts mehr spüren kann. Wenn die Schuhe dann noch zu klein sind, weil die Kinder ihnen bereits entwachsen sind, oder wenn harte Einlagen getragen werden, kann der Fuß seine natürliche Funktion für einen stabilen aufrechten Gang nicht mehr wahrnehmen – mit Folgen für den ganzen Körper wie spätere Fuß-, Knie-, Hüft- oder gar Kopfschmerzen.

Barfuß laufen lassen und Bewegung fördern

Eltern sollten daher genau auf die Füße ihres Nachwuchses achten. Bereits bei Säuglingen ist es gut, die Fußsohlen mit sanftem Druck zu massieren, damit

die Kleinen ein Gefühl für ihre Füße entwickeln. Sobald sie stehen und gehen können, sollten sie möglichst oft barfuß gehen und laufen dürfen – im Winter in der Wohnung, im Sommer möglichst auch im Garten und im Sandkasten. Den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern sollten Eltern fördern: Sie sollten sie zum Beispiel möglichst oft laufen, klettern,

Fußübungen für den Alltag

- Gleichgewichtsübungen mit den Kindern machen (Einbeinstand)
- Fußgymnastikübungen, z. B. die Kinder im Sitzen auf dem Boden mit beiden Füßen einen Ball oder einen anderen Gegenstand greifen und hochheben lassen
- Im Stehen mit den Zehen eines Fußes nach einem Stift, Pinsel oder Tuch greifen lassen
- Zehen- und Fersengang üben: Im Stehen abwechselnd das Gewicht auf die Ballen und die Zehen verlagern; auf den Fußspitzen mit kleinen Schritten schnell durch das Wohnzimmer trippeln lassen, danach auf den Fersen watscheln wie eine Ente

springen lassen. Besonders gut sind Hüpfen und Springen auf weichem Boden oder z.B. auf einem Trampolin. Und wenn ein Kind Lust auf Fußball oder Ballett hat, sollten die Eltern es dabei unterstützen. Darüber hinaus können gezielte Fuß-Übungen helfen (s. Kasten). Wichtig dabei aber ist: Die Übungen sollen kindgerecht sein.

Auf passendes Schuhwerk achten

Die Schuhe ihrer Sprösslinge sollten Eltern gut aussuchen. Gute Kinderschuhe haben möglichst dünne, weiche Sohlen, die gut abrollen, und genügend Platz für den Fuß lassen. Auf keinen Fall sollten sie zu eng oder zu klobig sein. Ihre ersten Schritte sollten die ganz Kleinen auf keinen Fall mit Lauferschuhen machen, sondern stattdessen durch Noppen rutschfest gemachte Laufstrümpfe tragen. Die Schuhe von Kindergarten- und Schulkindern dürfen nicht zu klein, aber auch nicht viel zu groß sein. Eltern sollten die Füße der Kleinen daher regelmäßig ausmessen, am besten alle drei Monate. Beim Kauf neuer Schuhe ist es ratsam, an den Zehen etwa 12 mm Platz lassen. Ob die Schuhe richtig sind, lässt sich zum Beispiel prüfen, indem man eine entsprechende Papierschablone anfertigt und diese in den Kinderschuh hineinlegt oder indem man das Inlay aus dem Schuh herausnimmt und es ausmisst.

Nicht zu lange warten

Was aber, wenn das alles nichts hilft? Dann, so raten Experten, sollten Eltern nicht zu lange warten. „Wenn Erwachsene merken, dass der Gang ihrer Kinder nicht mehr leicht und flüssig, sondern zum Beispiel eher tapsig aussieht, sollten sie unbedingt einen geeigneten Orthopäden aufsuchen“, sagt Pfaff. Ein Arzt kann – etwa durch die gezielte Messung der kindlichen Statik – am besten beurteilen, wie sich die Probleme bessern lassen. Abhilfe schaffen in vielen Fällen sensomotorische Einlagen, etwa von Medreflexx. Diese bestehen aus bis zu neun mit Kautschukgranulat prall gefüllten elastischen Feldern, die sich individuell an jeden Kinderfuß anpassen lassen. Sie stimulieren die Wahrnehmungsfähigkeit über die Fußsohlen und sorgen für eine Aktivierung der Muskeln. Zudem werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, Fehlstellungen der Wirbelsäule korrigiert und die Muskel-Venen-Pumpe in den Beinen aktiviert. Die Kleinen bekommen wieder eine natürliche Körperhaltung und ein besseres Gangbild.

Auch Jakobs Orthopäde hat ihm sensomotorische Einlagen verschrieben. Der Junge kommt damit gut zurecht und findet sie sogar bequem. Seit er sie trägt, hat sich sein Laufstil verbessert, und er hat wieder mehr Freude am Sport. Gemeinsam mit einem Freund hat sich Jakob jetzt sogar beim Fußballverein angemeldet und spielt nun regelmäßig in der E-Jugend. Seine Eltern sind mächtig stolz auf ihren sportlichen Sohn – und dass er komisch läuft, findet heute niemand mehr.



Sensomotorische Einlagen, wie beispielsweise MedReflexx-Einlagen, bewähren sich nicht nur bei Fußproblemen. Sie sind inzwischen ein wichtiger Baustein in der Schmerztherapie des gesamten Bewegungsapparates.