

Deformierte Kinderfüße - eine neue Volkskrankheit?

Thorsten Ludwig, Sole-Runner

Der allergrößte Teil unserer Zöglinge kommt mit gesunden Füßen zur Welt. Und doch finden sich bereits im Kindergarten eine Vielzahl an deformierten Kinderfüßen. Zu kleine und zu feste Schuhe geleiten zu weittragenden Entwicklungsstörungen, wie die oft falsch verordneten Einlagen. Dabei liegt die richtige Qualitätswahl auf der Hand.

Ein gesunder Fuß ist so wichtig wie ein stabiles Fundament beim Hausbau. Unser Fuß ist ein sensibles Tastorgan und besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln, mehr als 100 Bändern und Sehnen. Tausende von Nervenenden und Sensoren melden uns jedes noch so kleine Steinchen und informieren uns über Bodenbeschaffenheiten. Diese Informationen unterstützen uns beim Gehen. Durch sie können wir rechtzeitig reagieren, balancieren, ausweichen und uns „den richtigen Weg suchen“. Unsere Füße tragen unser gesamtes Körpergewicht und begleiten uns ein Leben lang. Im Laufe unseres Lebens tragen sie uns etwa 3 mal um die Erde bzw. absolvieren ca. 3.000 Marathons. Unsere Füße sind ein biomechanisches Wunderwerk und der am meisten beanspruchte Körperteil des Menschen.

Kinderfüße auf dem Prüfstand

Kinder sollen springen, rennen, tanzen und toben. Doch tun sie das nur, wenn Sie auch gesunde Füße haben! Immerhin kommen 98% der Kinder mit gesunden Füßen auf die Welt, aber...

Einer Studie¹ zufolge haben bereits 30% – 40% von 1.160 in Hessen untersuchten Kindergartenkinder deformierte Füße. Der Autor geht davon aus, dass die Ergebnisse bundesweit übertragbar sind.

- 25% der untersuchten Kinder hatten untrainierte Plattfüße.
- Bei 15% wurde ein Knickfuß diagnostiziert.
- 15% der Kinder waren mit falschen Einlagen versorgt!
- Über 50% der Kinder trugen Hauschuhe, die bis zu fünf(!) Größen zu klein waren.
- 38% der Straßenschuhe dagegen waren zu groß.

„Die Studie belegt, dass Kinderfüßen mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss“, betonte Heinrich Mager, Vorstand von einer der 19 Betriebskrankenkassen, die das Pilotprojekt „Kinderfüße auf dem Prüfstand“ bezahlt hatten.

Doch ich frage mich, warum werden Kindern im Alter von 3-6 Jahren schon Einlagen verschrieben, wenn doch 98% mit gesunden Füßen auf die Welt kommen?

„Vielen Orthopäden falle es schwer, kindliche Knick- und Plattfüße richtig zu diagnostizieren“, sagte der Kinderorthopäde Jochen Lauen von der Frankfurter Universitätsklinik. Heute werden leider viel zu schnell Einlagen verschrieben. Ein Kinderfuß muss sich entwickeln können. Nicht die Einlage soll den Fuß aufrichten, sondern die Fußmuskulatur. Doch wenn Muskeln gestützt werden, können sie sich nicht entwickeln.

Haltungsschäden, Knie- und Hüftprobleme, Rückenschmerzen, ja sogar Kieferprobleme können im Erwachsenenalter die Folge sein. Denn diese Körperteile sind meist nur die Befehlsempfänger und müssen ausbaden, was von den Füßen an Fehlbelastungen kommt.

Den richtigen Schuh finden

Kinder, die barfuß laufen oder leichte, biegsame Schuhe tragen, die den Fuß nicht einengen und den Untergrund spüren lassen, sind agiler und die Körperkoordination wird bereits im Kindesalter geschult.

Achten Sie beim Schuhkauf stets auf die richtige Schuhgröße. Kinder haben wenig Schmerzempfinden an den Füßen. Die sogenannte Zehenbox muss den Zehen ausreichend Platz bieten, damit sie sich bewegen und „arbeiten“ können. Vertrauen Sie nicht der Schuhgröße, die im Schuh steht. Fragen Sie immer nach der Schuhinnenlänge z.B. in Zentimetern und addieren Sie bei Kindern eine Wachstumsreserve von 9-12mm.

Ich empfehle das Fußmessgerät Plus12. Dieses sinnvolle kleine Messgerät sollten Sie bei jedem Kinderschuhkauf dabei haben, um die Innenschuhlänge zu ermitteln.

Kinderfüße sind weich und biegsam und passen sich zu kurzen oder engen Schuhen an. Kinderschuhe dürfen cool sein. Doch wichtiger sind eine weiche biegsame Laufsohle, weiches Obermaterial, das sich sanft an den Fuß schmiegt und nicht drückt. Schuhe mit einer möglichst dünnen Laufsohle, wie wir sie von „Erstlingschuhen“ oder von Barfußschuhen kennen, unterstützen optimal die Entwicklung des Kinderfußes. Die einzelnen Muskelgruppen werden auf eine natürliche Art angesprochen und der so wichtige Tastsinn des Fußes wird durch dünne Laufsohlen gefordert und gefördert.

Wenn Sie diese wenigen Regeln befolgen, werden Ihre Kinder auch als Erwachsene mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen.

Quelle: www.kindersaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/viele-kinder-haben-fussbeschwerden/



¹ Landesweite Studie an Kindergartenkindern 2005

BUCHREZENSION

Der kleine Fuß ganz groß: Dreidimensionale manuelle Fußtherapie bei kindlichen Fußfehlstellungen

In Zusammenarbeit mit Dr. med. Oliver Eberhardt und Prof. Dr. med. Klausdieter Parsch des Olgahospitals, Orthopädische Klinik in Stuttgart, sowie weiteren Doktoren aus orthopädischer Praxis und einem Orthopädie-Technik-Meisters, ist der Physiotherapeutin Barbara Zukunft-Huber ein kompetentes Fachbuch gelungen. Nach kurzen Geleitworten der Doktoren folgt neben dem Abbildungsnachweis gleich ein Glossar, das Einblick in die Fachterminologie gibt. Dies verrät gleich das Niveau und die Tiefe des vorgestellten Materials. Wenngleich das Buch selbst vorgibt, sich für Therapeuten und Eltern gleichermaßen zu eignen, so werden sich letztere schwer tun den Ausführungen zu folgen. Die zahlreichen Fotos im Buch veranschaulichen zwar vieles, das Verständnis basiert allerdings auf einem guten anatomischen Vorwissen und setzt entweder eine entsprechende Ausbildung, oder ein gerüttelt Maß an Ehrgeiz voraus.

Der Kapitelaufbau ist logisch und beginnt nach einer kurzen Einleitung mit „Die physiologische Bewegungsentwicklung unter besonderer Berücksichtigung der Fuß- und Beinentwicklung“. Neben anatomischen Grundlagen wird hier auf die einzelnen Stationen, vom Kriechen zum Stehen/Laufen eingegangen. Somit erschließt sich die Grundvoraussetzung zur Diagnostik/Therapie schön aus der Physiologie.

Anzeigen



Leben heilt® Praxis-Seminare-Ausbildung Gemeinsamer Blick in die „Spiegel des Lebens“

Mein Name ist Marina Lampert und ich bin mit Herz, Verstand und Begeisterung als **lizenzierte Ausbilderin zum professionellen Lebensspiegel-Anwender, Leben heilt®-Praktikerin und Reiki-Lehrerin** in Deutschland (D), Österreich (A), Schweiz (CH) und im Fürstentum Liechtenstein (Li) tätig.

Einzelsitzungen, Erlebnistage, Seminare und Ausbildungen, Reiki-Einweihungen, Einweihung in die „alte Heilkunst des Besprechens“ und noch einiges mehr.

Email: info@spiegel-des-lebens.de

Telefon: +49 791 20460387

Mobil: +49 178 9830767

www.spiegel-des-lebens.de www.lampert.leben-heilt.com



Im folgenden Kapitel wird „Die dreidimensionale manuelle Fußtherapie auf neurologischer Grundlage“ beschrieben, bevor die einzelnen Fehlstellungen angegangen werden. Dort zu finden sind Sichel- und Serpentinfuß, Klumpfuß, Hakenfuß, sowie der Knickplattfuß. Die Darstellung gliedert sich etwa in klassische und dreidimensionale Therapie, Diagnostik, Therapiegriffe und die funktionelle Binde. Dazu kommen Fallbeispiele. Es folgt ein aufschlussreiches Kapitel über „Die Veränderung der Beinachse im Laufe der Entwicklung“ mit Grundlagen, Diagnostik, funktioneller Überprüfung und spezieller Pathologie. Dazu die Sinnhaftigkeit von Einlagenversorgen im Kindesalter und diverse Übungen. Es enthält ein ausgiebiges Literaturverzeichnis und zum Schluss „Beiträge zur Schienen- und Gipsversorgung“ der Doktoren und des Meisters.

Im einfachen Fachjargon gehalten und interessant zu lesen. Für Therapeuten und solche, die es werden wollen, sowie ambitionierte Eltern sehr empfehlenswert.

Der kleine Fuß ganz groß: Dreidimensionale manuelle Fußtherapie bei kindlichen Fußfehlstellungen
Barbara Zukunft-Huber
Urban & Fischer Verlag / Elsevier GmbH, ISBN 978-3437550812
280 Seiten, Taschenbuch, 2. Auflage

MITIGATE
Naturheilpraxis

KURS-TERMINE

Akupressur
14. April 2015, 9-12 Uhr, Bewegungsapparat
15. April 2015, 9-13 Uhr, Innere Organe

15. April 2015, 18-21 Uhr, Bewegungsapparat
17. April 2015, 18-21:30 Uhr, Innere Organe

09. Mai 2015, 10-18 Uhr
Bewegungsapparat und Innere Organe

Prana-Heilung nach MCKS
Prana-Heilung Grundkurs (P1)
27./28. Juni 2015 von 10-18 Uhr

Superbrain Yoga
18.04.2015 von 10 - 13 Uhr
25.04.2015 VHS Wangen
20.05.2015 von 18 - 21 Uhr

Prana Selbstheilung
06. - 08. Mai 2015 jeweils von 18-21 Uhr

Vortrag – Nehmen Sie Ihre Gesundheit in Ihre eigenen Hände
02.04.2015 um 19:30 Uhr
18.04.2015 um 14 Uhr
15.05.2015 um 19:30 Uhr
23.05.2015 um 16 Uhr
08.09.2015 um 19:30 Uhr
13.06.2015 um 16 Uhr

Info und Anmeldung per Email oder Telefon
Weitere Therapieangebote und Kurstermine finden Sie auf der Webseite.

KONTAKT
Angelika Buch
Heilpraktikerin
Wiesenstraße 2
88138 Sigmarszell

Telefon 0 83 89 / 922 88 43
Mobil 0176 / 294 156 37

angelika.buch@abmitigate.de
www.abmitigate.de

Praxiszeiten
Mo / Di / Do 9 - 16 Uhr
Di 18 - 21 Uhr
Mi 13 - 16 Uhr
Fr / Sa nach Vereinbarung

Info
Bitte melden Sie sich telefonisch an. Da ich auch Hausbesuche mache, könnte es sonst sein, dass Sie mich nicht antreffen, sollten Sie unangemeldet vorbeischauchen.

Ich freue mich auf Sie!

www.abmitigate.de

SALVE

39