


stern TV - 25.4.2007 - 18:21

URL: <http://www.stern.de/tv/sterntv/587895.html?nv=cb>

Mittwoch 25.04.2007 | 22:15 Uhr


Gesundheit

Wenn der Kinderschuh drückt



© DDP

Beim Schuhkauf vermessen?
Kinderschuhe müssen genau passen

Was unterscheidet
Kinderfüße von
Erwachsenenfüßen?

Wie schnell wachsen
Kinderfüße?

Worauf muss bei der
Größenangabe geachtet
werden?

Wie wird richtig gemessen?

Worauf sollte beim
Schuhkauf geachtet werden?

Wieviel Spielraum benötigen
Kinderfüße?

besonders bei Kindern auf die regelmäßige - und korrekte - Vermessung der Füße geachtet werden. Kinderfüße wachsen schnell, und sie sind noch "weich", also leicht deformierbar, wenn die Schuhe zu klein sind.

**Krumme Haltung,
Rückenschmerzen und schiefe
Beine: Das sind orthopädische
Schäden, die ihre Ursachen im
Kindesalter haben können.
Falsches Schuhwerk kann bei
kleinen Füßen große Schäden
anrichten. Worauf Sie beim Kauf
von Kinderschuhen achten
sollten.**

Im Laufe unseres Lebens legen wir auf unseren Füßen eine so große Distanz zurück, dass wir etwa 4,5 Mal um die ganze Erde laufen könnten. Für diesen Marathon sollte der Mensch gut gerüstet sein, doch nur 40 Prozent aller Erwachsenen haben gesunde Füße. Viele haben mit Fußproblemen oder ernsten Fußschäden zu kämpfen: mit Hohlfüßen, Senk-, Spreiz- und Knickfüßen, verkrümmten Zehen (hallux valgus). Manchmal ist es so schlimm, dass komplizierte Operationen notwendig sind.

In den meisten Fällen ist die Ursache für diese Fehlstellungen im Erwachsenenalter unpassendes oder zu kleines Schuhwerk im Kindesalter. Deshalb sollte

Weitere Informationen

Alle wichtigen Infos über die richtigen
Schuhen für kleine Füße:
www.kinderfuesse.com

Anleitung zum Erstellen einer
Messleiste: **Infoblatt "Kinderschuhe"**

Richtige Vermessung

Nicht allein die Größe des Kinderfußes sollte bei einer genauen Messung berücksichtigt werden. Auch die Innenlänge des Kinderschuhs muss ausgemessen werden. Nur so können Eltern sicher feststellen, ob die Füße des Kindes im Schuh genug Platz haben. Zur

Länge des Kinderfußes sollten mindestens 1,2 Zentimeter Schub- und Wachstumsspielraum hinzugegeben werden - erst dann hat der Schuh die optimale Größe. Außerdem spielt die Passform der Schuhe für den richtigen Halt eine entscheidende Rolle. Hier ist die Weite ein wichtiger Faktor. Nur wenn das Schuhwerk in Länge und Weite optimal ist, werden sie für die Kleinen nicht zur Stolperfalle.

Was unterscheidet Kinderfüße von Erwachsenenfüßen?

Kinderschuhe sind oft kleiner als ausgezeichnet. Kinder spüren aber noch

nicht, ob ein Schuh drückt. Oft passen ihnen deshalb auch viel zu kleine Schuhe, denn bis zum sechsten Lebensjahr sind die Knochen in Kinderfüßen noch weich und verformbar. Auch das Nervensystem in Kinderfüßen ist noch nicht ausdifferenziert, deshalb empfinden Kinder keinen Schmerz und beschweren sich auch nicht. Sie merken auch beim spielen und toben nicht, dass der Schuh drückt.

Wie schnell wachsen Kinderfüße?

1-3 Jahre: durchschnittliches Längenwachstum der Kinderfüße beträgt 1,5 Millimeter pro Monat

3-6 Jahre: durchschnittliches Längenwachstum von 1 Millimeter pro Monat

6-10 Jahre: Kinderfüße wachsen etwas weniger als 1 Millimeter pro Monat in der Länge

Vor allem Kinder unter sechs Jahren benötigen häufig neue Schuhe. Erst im Alter von 16 Jahren ist die Entwicklung der Füße abgeschlossen, und sie haben ihre endgültige Form und Festigkeit.

Worauf muss bei der Größenangabe geachtet werden?

In vielen Schuhgeschäften werden die Kinderfüße inzwischen vor dem Schuhkauf vermessen, um die richtige Größe zu ermitteln. Das ist aber nur in dem Fall sinnvoll, wenn das Messgerät zur Größenermittlung mit dem Messsystem, nachdem die Schuhe hergestellt wurden, übereinstimmt. Eine für alle Hersteller verbindliche Schuhgrößen-Norm gibt es aber noch immer nicht. Deshalb ist es möglich, dass Schuhpaare, die mit derselben Schuhgröße ausgezeichnet sind, unterschiedlich lang ausfallen.

Weil es keine Norm gibt, kann jeder Hersteller seine eigene Größe auf die Schuhe schreiben. Es gibt aber die Tendenz, dass sich die Hersteller zunehmend am so genannten Französischen Stich (6,67 Millimeter gleich eine Schuhgrößen-Einheit) orientieren.

Wie wird richtig gemessen?

In einigen Schuhgeschäften wird angeboten, dass die Füße per Scanner vermessen werden. Doch dieser Service ist eine Ausnahme, deshalb sollte vorgesorgt werden: Stellen Sie Ihr Kind auf ein Stück Pappe, markieren Sie die Ferse und den längsten Zeh. Rechnen sie am Zeh 12 Millimeter dazu. Den Umriss können Sie dann ausschneiden und in das Geschäft mitnehmen. Passt die Pappform in den Schuh, passt auch der Schuh optimal. Dann ist genügend Wachstums- und Bewegungsspielraum vorhanden.

Worauf sollte beim Schuhkauf geachtet werden?

Kinderfüße fühlen sich am wohlsten, wenn sie barfuss laufen dürfen. Ohne Schuhe und Strümpfe können sie sich am besten entfalten und werden nicht eingeeengt. Man sollte sein Kind vor dem Schuhkauf und der Vermessung auch ein paar Minuten barfuss oder zumindest auf Strümpfen herumlaufen lassen, damit sich der Fuß entspannen und so im Anschluss die wirkliche Größe ermittelt werden kann.

Gesunde Kinderfüße brauchen keine Polster oder Fußbetten, der Schuh soll sich dem Fuß anpassen und nicht der Fuß dem Schuh. Kinderschuhe sollten leicht sein, um unnötigen Belastungen, zum Beispiel für die Gelenke, vorzubeugen.

Wieviel Spielraum benötigen Kinderfüße?

Da Kinderfüße sich ständig im Wachstum befinden, benötigen die Kleinen zusätzlich zum normalen Bewegungsspielraum von etwa einer Schuhgröße - diesen Spielraum braucht auch jeder Erwachsene - einen Wachstumsspielraum, der etwa genauso groß sein sollte. Insgesamt sollte dieser Spielraum also mindestens 12-15 Millimeter betragen.

