



## Zu Hause Füße messen

## Ansprechpartner:

1. Barfuß auf ein Stück Karton stellen.
2. Umriss beider Füße mit einem Stift nachzeichnen.
3. Bei der längsten Zehe (muss nicht die große sein) werden 12 mm hinzugefügt.

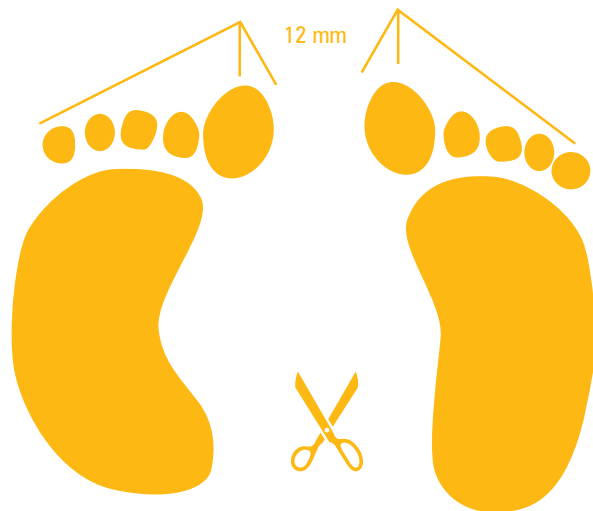
BKK Landesverband Hessen



BKK Landesverband Hessen  
Stresemannallee 20  
60591 Frankfurt

Fon 069 / 96 37 9 -0  
Fax 069/ 96 37 9 - 100

info@bkk-hessen.de  
www.bkk-hessen.de



4. Die Endpunkte miteinander verbinden und die Schablonen ausschneiden.
5. Passen die Schablonen leicht in die Schuhe - passen auch die Schuhe.



## Kinderfüße auf dem Prüfstand

## Kinderfüße auf dem Prüfstand

Füße laufen im gesamten Leben circa 4 1/2 mal um die ganze Erde. Füße leisten viel und „funktionieren“ richtig, wenn sie gesund sind.

Circa 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 40 Prozent von ihnen haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind.

### **Füße sind ein kompliziertes System und daher auch störanfällig.**

Es sind vorwiegend viele kleine Einflüsse wie mangelnde Bewegung, Übergewicht, einengendes Schuhwerk, die letztendlich zu Verschiebungen der Balance führen.

Gerade bei Kinderfüßen sind die Knochen weich und verformbar. Sie reagieren auf Druck relativ schmerzunempfindlich, da sich das Nervensystem und die Empfindlichkeit erst noch entwickeln. Erst mit circa 16 Jahren haben Füße ihre Entwicklung abgeschlossen und die endgültige Form und Festigkeit.

Untersuchungen belegen immer wieder, dass Kinderschuhe häufig zu klein und zu eng, aber selten zu groß sind. Gesundheitliche Spätfolgen wie veränderte Zehenstellung, schmerzhaft Gelenkveränderungen, Muskel- und Sehnenschmerzen sowie Verkürzungen der Fußmuskulatur können die Folge sein. Zudem begünstigen zu enges Schuhwerk und fehlende Bewegung Durchblutungsstörungen und Venenleiden. Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden sind ebenso unangenehme Spätfolgen.

## Worum geht es?

### **Für den Schuhkauf gilt:**

- Kinderfüße wachsen schnell, die Größe sollte regelmäßig alle drei Monate überprüft werden.
- Schuhkauf lieber am Nachmittag, denn Füße vergrößern sich im Laufe des Tages um circa 4 Prozent.
- Es gibt unterschiedliche Normen! Die gemessene Schuhgröße in Schuhgeschäften gilt nur für Schuhe, die nach der Norm des Messgerätes gefertigt wurden!
- Neben der Länge muss auf die Fußbreite / -weite geachtet werden.
- Bei Grenzgrößen lieber längere und engere Schuhe wählen.
- Eine Laufprobe stellt sicher, dass ein Kind nicht stolpert.
- Daumenprobe auf die Schuhspitze funktioniert bei Kindern nicht – sie ziehen im Reflex die Zehen ein.
- Generell gilt: Je unaufwendiger die Einlegesohle, desto besser für die Kinderfüße.

### **Lassen Sie sich mit dem Schuhkauf für kleine Kinder Zeit!**

*Passende Schuhe sind für die gesunde Kinderfußentwicklung von entscheidender Bedeutung, doch Kinder können das selbst nicht beurteilen!*

## Tipps zur Fußgesundheit

Achten Sie darauf, dass das Schuhwerk dem Wetter angemessen ist, um z.B. Schweißfüße zu vermeiden.

Viel barfuß laufen, vor allem auf unebenen Belägen (Wiese, Sand, Waldboden etc.).

Schuhe sollten aus atmungsaktivem Material sein.

Treiben Sie regelmäßig Fußgymnastik, z.B.: Handtuch oder Murmeln mit den Zehen greifen und aufheben, Gehen auf Zehenspitzen, den Fersen, Fußinnen- u. Außenkanten, Füße über einen kleinen Ball hin- und herrollen.

Möglichst viel zu Fuß gehen!

Fußfehlstellungen sollten möglichst früh diagnostiziert und behandelt werden, bevor es zu irreparablen Schäden kommt.

