Gesunde Füße von klein auf

Wer so viel rennt, tobt und klettert wie Kinder, für den ist passendes Schuhwerk wichtig. Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung, weiß, welche Folgen zu enge, aber auch zu große Schuhe haben können und gibt Tipps rund um den Kauf von Kinderschuhen.

Ungeeignete Schuhe sind der Hauptgrund dafür, dass Kinderfüße orthopädische Probleme bekommen. *Foto: pololia / stock.adobe.com*

Ab wann sind Schuhe überhaupt notwendig? Schuhe gibt es schon für die Kleinsten: Bereits ab einer Fußlänge von 8 cm – das entspricht der Schuhgröße 14 – können Eltern Schuhe kaufen. »Laufen lernen Kinder aber am besten ohne Schuhe. Denn das ist für die Füße am gesündesten«, so Dr. Wolfgang Reuter.
Barfußlaufen kräftigt die Muskulatur in den Füßen und fördert gleichzeitig den Gleichgewichtssinn. Schuhe sind allerdings ratsam, wenn die Kinder draußen in einer Umgebung unterwegs sind, in der Glassplitter oder sonstige spitze oder scharfkantige Gegenstände herumliegen können. Und natürlich in den kälteren Jahreszeiten.

Folgen nicht passender Schuhe

Wie Studien zeigen, tragen mehr als 60 % aller Kinder Schuhe, die nicht richtig passen. Da das Gewebe und die Knochen von Kinderfüßen noch weich sind, können sie sich durch falsches Schuhwerk leider leicht verformen oder die Fußknochen wachsen in eine »Zwangsrichtung«. »Bis ein Fuß seine endgültige Form und Festigkeit hat, dauert es ungefähr 16 Jahre«, weiß Reuter. »Vorher können durch schlechtsitzende Schuhe schnell Fehlstellungen wie Senk-, Platt- oder Knick-Senk-Fuß entstehen.« Ein Problem sind dabei nicht nur zu enge, sondern auch zu große Schuhe.
Denn: Um zu große Schuhe nicht zu verlieren, krallen sich Kinder mit den Zehen fest. Die Folge können dann sogenannte Krallenzehen, Haltungsschäden oder eine verspannte Muskulatur von den Füßen bis zum Rücken sein. Selbst wenn manche Fehlstellungen zwar zunächst keine Schwierigkeiten bereiten, können sie später zu Beschwerden entlang der ganzen statischen Bewegungsachse des Körpers führen.

Die richtige Größe finden

Woran merken Eltern, dass Schuhe nicht passen? »Blasen und Druckstellen weisen auf zu kleine oder zu enge Schuhe hin«, so Reuter. »Stolpert ein Kind häufig über seine eigenen Füße oder hat verkrampfte Zehen, kann das auf zu weite oder zu große Schuhe hindeuten.« Kinder bis zu etwa zehn Jahren können nicht selbst einschätzen, ob ihnen Schuhe passen oder nicht. Daher stellt der Schuhkauf Eltern meist vor eine große Herausforderung.
Grundsätzlich gilt: Der Schuh sitzt gut, wenn vorne noch etwas Luft ist. Dieser Puffer sollte mindestens 12 und maximal 17 Millimeter sein. Das entspricht der durchschnittlichen Breite der Daumen von Erwachsenen, daher wenden viele Eltern die bekannte Daumenprobe an. »Kinder ziehen durch den Druck allerdings reflexartig die Zehen ein. Daher empfiehlt es sich, die andere Hand quer über den Fuß und die Zehen zu legen – das unterbindet den Reflex«,

rät der Gesundheitsexperte. Lässt sich die Sohle des Modells herausnehmen, ist der Test einfacher. Dann kann sich der Nachwuchs etwa einen Zentimeter vom hinteren Rand entfernt daraufstellen. Ist vorne der empfohlene Puffer frei, sind die Schuhe passend.
Helfen kann es auch, zu Hause eine Schablone vorzubereiten. Dafür stellt sich das Kind einfach auf ein Stück Karton, die Eltern zeichnen den Fuß nach und geben vorne 17 Millimeter dazu. Lässt sich die ausgeschnittene Schablone leicht in einen Schuh legen, ist das schon mal ein gutes Zeichen. Sie sollte flach auf dem Fußbett aufliegen und sich an keiner Seite nach oben biegen. Auch sollten rechts und links keine großen Freiräume zu sehen sein, dann wären die Schuhe zu weit.
»Wichtig ist, eine Schablone von beiden Füßen zu machen. Denn unterscheiden sich die Füße auch nur minimal in der Größe, ist der größere entscheidend«, weiß Reuter. Auch eine Beratung im Fachhandel kann helfen. Dort werden die Füße der Kleinen professionell ausgemessen. Gute Kinderschuhe gibt es meistens in den Modellen »Weit«, »Mittel« und »Schmal«, sodass für jeden Fuß die optimale Passform dabei ist. Neben der passenden Größe ist wichtig, dass der Schuh weich und flexibel ist. Eltern können das herausfinden, indem sie den Schuh in die Hand nehmen und versuchen, ihn zusammenzudrücken und zu kneten. Sind Material und Sohle biegsam, eignet sich der Schuh für den Kinderfuß.

Kinderfüße wachsen enorm schnell. Daher muss stets auf optimale Passform geachtet werden.
Foto: Maria Sbytova / stock.adobe.com

Größe regelmäßig prüfen

Ist der richtige Schuh gefunden, währt die Freude darüber meist nur sehr kurz: »Kinderfüße wachsen enorm schnell: Im Alter von ein bis drei Jahren etwa 1,5 mm pro Monat, von drei bis sechs Jahren ungefähr 1 mm«, weiß der DKV Experte. Er rät daher, die Größe regelmäßig zu überprüfen und die Füße auf Druckstellen, Rötungen oder Hornhaut zu untersuchen. Treten solche Symptome auf, sollten Eltern passende Schuhe nachkaufen.
Generell gilt zudem: Den Nachwuchs möglichst oft ohne Schuhe laufen lassen – barfuß oder mit rutschsicheren Stoppersocken.

DKV Deutsche Krankenversicherung

7 Tipps für passende Kinderschuhe

Das Österreichische Forschungsteam »Kinderfüße-Kinderschuhe« empfiehlt:

1. Vertrauen Sie nicht der Aussage Ihrer Kinder. Kinder spüren nicht, ob die Schuhe passen.
2. Verlassen Sie sich nicht auf die Schuhgrößen. Untersuchungen zeigen, dass mehr als 90 % (!) der Schuhgrößen falsch sind. Auffallend: Die Schuhe sind fast immer kürzer.
3. 12 mm Spielraum müssen mindestens sein. In Bewegung benötigen Füße diesen Platz, fehlt er, leiden die Zehen.
4. Messen Sie immer die Fußlänge und die Innenlänge der Schuhe. So wissen Sie sofort, ob genügend Spielraum im Schuh vorhanden ist. Bei online gekauften Schuhen im Shop nach der Innenlänge fragen.
5. Keine Angst vor gebrauchten Kinderschuhen. Aus ökonomischer und ökologischer Sicht sind gebrauchte Schuhe absolut sinnvoll, wenn sie nicht einseitig abgelaufen und 12-17mm länger als die Füße sind.
6. Sie müssen keine teuren Schuhe kaufen. Schadstoffuntersuchungen von Stiftung Warentest und Ökotest zeigen, dass sowohl bei teuren als auch billigen Schuhen mit Überraschungen zu rechnen ist. Untersuchungen belegen, dass Schuhgrößen sowohl bei Markenschuhen als auch No-Names dramatisch falsch sein können.
7. Fragen Sie im Zweifel Experten. Rund 98 % aller Kinder kommen mit gesunden Füßen auf die Welt, aber etwa 40 % der Erwachsenen haben Fußbeschwerden.

www.kinderfuesse.com