

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute
herausgegeben vom Deutschen Verband der Ergotherapeuten



Kinderfüße – Gesund ein Leben lang?

Ein Ratgeber für Eltern

von Petra Zimmermann



Petra Zimmermann

Kinderfüße – Gesund ein Leben lang?

Ein Ratgeber für Eltern

RATGEBER **für Angehörige, Betroffene und Fachleute**

herausgegeben vom
Deutschen Verband der Ergotherapeuten



Petra Zimmermann

Kinderfüße – Gesund ein Leben lang?

Ein Ratgeber für Eltern



Das Gesundheitsforum

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2010

ISBN 978-3-8248-0650-8

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2010

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Titelfoto: © Iosif Szasz-Fabian, fotolia.com

Fachlektorat: Beate Kubny-Lüke

Fotos: Suna Pfeif, Bettina Wieland, Petra Zimmermann

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck, Susanne Koch

Druck und Bindung: wd print + medien GmbH, Elsa-Brandström-Str. 18,
35539 Wetzlar

Printed in Germany

Auch als E-Book erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0773-4

Inhalt

Vorwort zur Reihe	7
Danksagung	8
Einleitung	9
Der Fuß – das Fortbewegungswunder	10
Anatomie des Fußes	10
Die Fußform	11
Die Zehenform	11
Einfluss der Füße auf den Körper	12
Baby und Kleinkind	14
Babyfüße – nicht nur niedlich	14
Sind die Füße gesund?	14
Das Krabbelalter	15
Aufstehen	15
Laufen lernen	16
Das O-Bein-Alter (1.-2. Lebensjahr)	17
Das X-Bein-Alter (2.-4. Lebensjahr)	18
Bewegungs- und Entwicklungsstörungen früh erkennen	18
Fußpflege für Babys und Kleinkinder	19
Das Kindergartenalter (3–6 Jahre)	20
Der Fuß verändert sich	20
Die richtigen Schuhe	20
Fußschäden vermeiden	22
Frühe Fußhygiene ist ein Muss	22
Bitte keine Käsemauken	23
Barfußlaufen tut gut	23
Das Grundschulalter (6–10 Jahre)	25
Die Schule: Viel Sitzen – wenig Gehen	25
Der Körper braucht Bewegung – der Fuß auch!	25
Schuhmode ist kein Auswahlkriterium	26
Sportschuhe sind keine Dauerbrenner	27
Vom Kind zum Jugendlichen	28
Die körperliche Entwicklung und ihre Folgen	28
Ruiniert jede Schuhmode die Füße?	29
Was Teenie-Füßen gut tut	31
Sport ist Mord?	32

Passende Schuhe sind das A und O	33
Die Lauflernschuhe	33
Die Krux bei Kinderschuhen	33
Die Passform entscheidet	34
Materialien bei Kinderschuhen	36
Öko-Schuhe für Kinder?	37
Schuhgröße: nicht drin, was draufsteht!	38
Größenmessen im Schuhfachhandel	38
Fußscanner nutzen	39
Markenunabhängig messen	40
Die hohe Kunst des Kinderschuhkaufs	41
Kinderfüße messen – das A und O	42
Tipps und Tricks beim Kauf	43
Gebrauchte Schuhe weaternutzen?	44
Fußbett ja oder nein?	45
Die richtigen Sportschuhe	45
Passen die Sportschuhe?	46
Funktionsschuhe für Kinder?	47
Falsche Schuhe: die Folgen	47
Fußfehlbildungen rechtzeitig erkennen	49
Fußspezialisten helfen	49
Fußschäden durch falsche Schuhe	53
Fußdeformationen	53
Zehenverformungen	54
Fußerkrankungen vermeiden	55
Richtige Nagelpflege	55
Verletzungen versorgen	55
Fußprobleme und ihre Folgen	56
Warzen	58
Füße gesund erhalten	60
Fußgymnastik	60
Fußreflexzonenmassage	60
Spiraldynamik	61
Pro und Kontra Einlagen	61
Literatur	64
Nützliche Internetadressen	64