

Gesunde Kinderfüße – und was man für sie tun kann

Zu den häufigsten Gründen, warum Kinder beim Orthopäden vorgestellt werden, gehören die verschiedenen Fußfehlstellungen. Meist sind sie harmlos, denn der kindliche Fuß entwickelt sich rasant, sobald die Kinder erst einmal laufen können. Dennoch sollte man nicht darauf vertrauen, dass sich alles von selbst „auswächst“. Ganz wichtig in diesem Zusammenhang ist die Wahl der richtigen Schuhe bzw. Schuhgröße.

Manche Eltern sorgen sich unwillkürlich wenn sie zum ersten Mal sehen, dass die Fußsohlen ihres Kindes mehr oder weniger platt auf dem Boden aufliegen. Dabei ist das ganz natürlich, da Säuglinge zunächst einmal einen Plattfuß haben. Dies liegt zum einen an dem noch vorhandenen Fettgewebe („Babyspeck“), zum anderen daran, dass die Bildung des Fußgewölbes und die Aufrichtung der Knochen erst dann stattfindet, wenn das Kind die Füße auch belastet, sprich angefangen hat, zu laufen. Im Gegensatz zu diesen normalen Entwicklungsstufen des kindlichen Fußes stehen aber natürlich Fehlstellungen wie Klump- oder Sichelfüße, welche im Regelfall während der ersten Untersuchungen des Neugeborenen sicher diagnostiziert und einer entsprechenden Behandlung zugeführt werden.

Knick-Plattfuß im Kleinkindalter normal

Aber auch im Kleinkindalter sind die Füße häufig noch weit davon entfernt, eine „normale“ Ausformung zu zeigen. Bis etwa zum dritten Lebensjahr ist es nicht ungewöhnlich, dass die Füße stärker als beim Erwachsenen nach innen gedreht sind und auch seitlich abzuknicken scheinen – manchmal sogar auf beiden Seiten unterschiedlich.

Plattfüße: Bei rund einem Fünftel aller Kinder bleiben sie bestehen

Säuglings- und Kleinkinderfüße werden während des Gelenk- und Knorpelwachstums durch eine Fettauflage vor Beschädigungen geschützt. Deshalb haben kleine Kinder immer einen Plattfuß. Besonders auffällig ist dies im Lauflernalter, denn dann kippt der Rückfuß in eine Stellung, in der die Kinder, die zu diesem Zeitpunkt meist noch O-Beine haben, besser stehen können. Der kindliche Plattfuß hat also „Methode“ und ist kein Krankheitszeichen! Sind die Sprösslinge aber aus dem Kleinkindalter heraus, sollte schon einmal genauer nachgesehen werden, denn rund ein Fünftel aller Kinder mit Plattfüßen hat diese in der Pubertät immer noch. Als Faustregel kann daher gelten, dass zwischen dem fünften und dem zwölften Lebensjahr Maßnahmen ergriffen werden sollten, wenn das Problem bestehen bleibt.

Bei nachgewiesener medizinischer Indikation sollte in dieser Phase mit stützenden oder propriozeptiven Sohlen nachgeholfen werden, da sonst der Muskelaufbau und die Ausbildung einer gesunden Körperstatik eher behindert als gefördert werden.

Spätestens im Schulalter sollte erneut kontrolliert werden.

Allerdings sollte spätestens im Schulalter der kindliche Knick-Plattfuß einem ausbalancierten Fuß mit deutlich erkennbarem Gewölbe und möglichst keiner unnatürlich ausgeprägten Auswärtsdrehung gewichen sein. Ist dies nicht gegeben, so kann eine Inaugenscheinnahme durch einen spezialisierten Orthopäden sinnvoll sein,

um das Entstehen dauerhafte Schäden zu vermeiden und geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Bei einem weiterbestehendem Knick-Plattfuß ohne begleitende neurologische Ursachen helfen in vielen Fällen propriozeptive Einlagen weiter.

Die Schuhe – ein wiederkehrendes Thema

Sind sie auch wirklich groß genug? Besonders kleineren Kindern kann man diese Frage nicht ernsthaft stellen. Dies hat vor allem zwei Gründe: Zum einen spüren Kinder noch nicht zuverlässig, ob ihre Füße eingengt werden, weil die Reizleitungen noch nicht vollständig ausgebildet sind. Zum anderen interessieren sie glitzernde Applikationen oder Comic-Figuren auf den Schuhen viel mehr als die Frage, ob diese auch wirklich passen. Manchmal hat das fatale Folgen. Denn während zu kleine Pullover oder zu kurze Hosen eher ein kosmetisches als ein funktionelles Problem sind, sieht die Sache bei Kinderschuhen ganz anders aus: Zu kleine Schuhe können Fußfehlstellungen begünstigen und so im schlimmsten Fall lebenslange Schäden hervorrufen.

Fußwachstum – der wichtigste Faktor beim Schuhkauf

Wie groß das Problem wirklich ist, zeigte vor einiger Zeit eine Studie der Universität Tübingen. Danach tragen zwei von drei Kindern zu kleine Schuhe, und was beinahe noch schlimmer ist: Über 90 % der Schuhe entsprechen nicht der angegebenen Größe. Hinzu kommt, dass die meisten Eltern ihren Kindern nur zwei Mal im Jahr neue Schuhe kaufen – meist einmal vor dem Winter und später zu Beginn des Frühlings. Sie lassen dabei außer Acht, dass Kinderfüße in einem Jahr um bis zu drei Größen wachsen können.

Dürfen Kinderschuhe aufgetragen werden?

Prinzipiell ist gegen ein Auftragen von Schuhen im Kleinkindalter nichts einzuwenden, da man davon ausgehen kann, dass die Schuhe durch die kurze Nutzungsdauer und das im Vergleich zur Stabilität des Schuhs geringe Gewicht der Kinder nicht ausgetreten werden. Vorsicht ist allerdings ab dem Kindergartenalter geboten, denn durch die individuelle Form der Füße und einer Neigung zur Auswärtsdrehung beim Laufen werden die Sohlen abgelaufen und auch Innensohle und Oberleder formen sich entsprechend. Bei gutem Schuhwerk ist das Auftragen grundsätzlich kein Problem. Wichtig ist vor allem, dass ein fester Halt in der Ferse und im Gelenk besteht, die Sohle und die Absätze nicht schiefgelaufen und die Schuhe groß genug sind.

Und dieses Wachstum geht dabei nicht kontinuierlich, sondern in Schüben vonstatten. Wer seinem Kind also etwas Gutes tun will, der überprüft alle acht bis neun Wochen, ob die Schuhe noch groß genug sind. Aber wie? Das scheint leichter gesagt als getan, denn es gibt immer noch keine einheitliche EU-Norm für Schuhgrößen. Und das Messen der Kinderfüße mit den entsprechenden Schablonen ist auch nicht der Weisheit letzter Schluss – im Schuhgeschäft wird ja meist nur die Länge des Kinderfußes, nicht aber die des Schuhs gemessen. Dabei können Sie sich von allen Messmethoden unabhängig machen, wenn Sie für beide Füße Ihres Kindes jeweils eine individuelle Schablone anfertigen. Das geht ganz einfach: Bitten Sie ihr Kind, sich mit nackten Füßen auf ein Stück Pappe (Rückseite eines Zeichenblocks u. Ä.) zu stellen. Dann umranden Sie jeden Fuß mit einem Filzstift, wobei Sie vorne 12-17 mm „zugeben“. Die so gezeichneten Schablonen schneiden Sie mit einer Schere aus und nehmen Sie einfach mit zum Schuhkauf. Lassen diese sich ohne zu knicken in den Schuh einlegen, ist er – rein theoretisch – groß genug. Natürlich kann der Schuh auch jetzt noch zu schmal oder zu weit sein, aber Sie können zumindest im Geschäft in aller Ruhe eine Vorauswahl treffen, ohne Ihr Kind einem „Anprobemarathon“ auszusetzen.