

## Die ersten Schuhe Ihres Kindes



Fotografie: aus Privatsammlung

## **Alles was Sie über die ersten Schuhe Ihres Kindes wissen sollten**

- Schuhe haben nur eine Aufgabe, sie schützen die Füße vor Kälte, Nässe und Verletzungen, deshalb braucht Ihr Kind keine Schuhe, bevor es selbstständig laufen kann.
- Barfusslaufen oder rutschfeste Socken sind das Beste für eine gesunde Fussentwicklung.
- Messen Sie die Grösse der Füße mindestens alle zwei Monate, denn Kinderfüsse wachsen sehr schnell.
- Da das Kind keine Schmerzen spürt, wenn der Schuh drückt oder zu eng ist, kann der kindliche Fuss durch zu kleine Schuhe geschädigt werden (z.B. Hallux), ebenso der Blutkreislauf in den Beinen, als Spätfolge von zu kleinen Schuhen.
- Occasionsschuhe? Da Kinderschuhe v.a. in den ersten Jahren nur wenige Monate getragen werden können, spricht eigentlich nichts dagegen, Schuhe auch nachzutragen. Allerdings darf die Schuhsohle nicht einseitig abgelaufen sein und die Passgrösse und die Risthöhe müssen übereinstimmen und es darf keine drückenden Falten im Oberleder haben.

## **So können Sie die richtigen Schuhe für Ihr Kind kaufen:**

- Kaufen Sie Schuhe erst am Nachmittag, da die Füße tagsüber „wachsen“.
- Kaufen Sie Schuhe in einem Geschäft, welches das W-M-S-System (Weit-Mittel-Schmal) führt.
- Machen Sie immer eine Schablone des belasteten Fusses und geben Sie an der längsten Zehe noch 12 mm dazu. Nehmen Sie die Schablone immer zum Schuheinkauf mit, so können Sie schauen, ob Länge und Breite mit dem Schuh übereinstimmen.
- Nehmen Sie Ihr Kind immer zum Schuhe kaufen mit, die Risthöhe kann man nur am kindlichen Fuss beurteilen.

## Tipps für gute Schuhe:

- Die Sohle sollte weich und biegsam sein
- Genügend Spielraum für Zehen in Höhe und Breite
- Eine genügend grosse Schuhöffnung erleichtert das Anziehen
- Schuhe aus Synthetik unterstützen die Entwicklung von Fusspilzen: bevorzugen Sie solche aus Leder oder Gortex/Klimatex etc.
- Keine Einlage, da der Fuss selbst seine Form finden muss
- Schnürschuhe können individueller angepasst werden
- Gummistiefel nur bei nassem Wetter und nur für kurze Zeit anziehen, die Füße haben darin keinen Halt und schwitzen sehr schnell

**Internationale Studien belegen, dass mind. 50 % der Kinder zu kleine Schuhe trägt. Neuere Untersuchungen zeigen sogar noch schlechtere Werte!**

***weitere Informationen: [www.kinderfuesse.com](http://www.kinderfuesse.com)***

## Starke Füße geben guten Halt - Fuss-Spiele für ältere Kinder

- auf den Zehen gehen
- Gegenstände wie Bleistift, Legosteine, Papiertaschentuch, Murmeln usw. mit den Füßen aufheben
- im Sand mit den Füßen zeichnen
- Papier mit den Füßen zusammenknüllen
- Bälle mit beiden Füßen werfen
- auf einem am Boden liegenden Seil Seiltanz üben
- sich die Füße mit den Füßen eincremen (wie Hände eincremen, aber mit den Füßen)

*In Absprache mit Ch. Roth, Orthopädist, St. Gallen*

Möchten Sie mehr über Kinderschuhe wissen? In unserer Bibliothek in St. Gallen finden Sie die Bücher „Kinderfüsse-Kinderschuhe - Alles Wissenswerte rund um kleine Füße und Schuhe“ (Entwicklung Nr. 28) und „Gesunde Füße für Ihr Kind“ (Entwicklung Nr. 36).

Links:

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

[www.ovk.ch](http://www.ovk.ch)