

WISSENSWERTES

zum Thema

FITTE FÜSSE



Die zahlreichen Knochen und Gelenke des Fußes werden durch Muskeln und Sehnen zusammengehalten und geformt.

- › Füße sind Stützorgan für stabilen Halt (Kräftigung).
- › Füße sind zentrales Sinnesorgan (Wahrnehmung).
- › Füße erwerben ihre Form in einem aktiven Prozess (Koordination und Gleichgewicht durch Gehen, Laufen, Springen, Klettern, Balancieren...).



Merkmale „gesund bewegter“ Kinderfüße von Volksschulkindern – was Sie als Eltern beobachten können:

- › Die Zehen sind einzeln gut beweglich.
- › Die Achillessehne ist gleichmäßig geformt und ohne sichtbare Verdickung.
- › Die Füße werden beim Gehen von der Ferse zu den Zehen gut ab gerollt.
- › Füße und Beine sind im Stehen bzw. im Gehen parallel ausgerichtet.
- › Die Schuhe sind gleichmäßig abgetragen.

Bei Unklarheiten konsultieren Sie einen Arzt Ihres Vertrauens.



Gesundes



Das tut den Kinderfüßen im Alltag gut:



- › Freiraum für die Füße: Möglichst viel barfuß oder in Socken gehen und den Untergrund spüren.
- › Verschiedene Gegenstände mit den Füßen fühlen, greifen, einsammeln, ablegen und weitergeben oder malen.
- › Fußmassagen in spielerischer Form.
- › „Fußpflege“ tut den Füßen gut: waschen, gut abtrocknen, eincremen, massieren und Nägel schneiden.
- › Passende und gute Schuhe tragen, die Schuhe öfter, die Socken täglich wechseln.



Tipps

- › Beim Zähneputzen in den Ballenstand gehen.
- › In der Natur oder zu Hause Möglichkeiten zum Balancieren entdecken.
- › Mit den Zehen nach einem Socken oder dem T-Shirt greifen und hochheben.
- › Die Zehen nacheinander anheben, so wie beim Klavierspielen.
- › Die Zehen weit auseinander spreizen.

Fördern Sie die tägliche Bewegung Ihres Kindes!

Die Qualität der gesamten Muskulatur verbessert auch die Aufrichtung und Gesundheit der Füße und umgekehrt.

