

Kinderfüße

# KINDER – EINE WAC



98 Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. Doch das bleibt nicht so. Nur 40 Prozent der Erwachsenen besitzen gesunde Füße. Wie es dazu kommt? Bereits im Kindesalter können sich bei der Körperhaltung und der Stellung der Füße Fehler einschleichen. Viele Eltern machen sich daher Sorgen um ihre Kinder und gerade Fußpfleger bekommen dies in Gesprächen zu hören. Ungewöhnliche Fußstellungen und Bewegungsabläufe versetzen die Eltern in Unruhe. Oft bedenken sie aber nicht, dass das vermeintlich Pathologische nur eine Durchgangsphase in der Entwicklung sein kann.

**Besonderheiten in der Fußentwicklung**

Die Füße sind erst im Alter von circa 14 Jahren gänzlich ausgewachsen. Dann dauert es noch ungefähr zwei Jahre, bis das Längenwachstum des Kindes endet. Aus diesem Grund wirken Füße von Teenagern mitunter sehr groß, verglichen mit dem Rest ihres Körpers. Vom Säuglings- bis zum Teenageralter passiert jedoch einiges in der Fußentwicklung.



## GIB AUF DICH ACHT, KIND

Kinder leben in ihrer eigenen Welt. Gerade bei schönem Wetter toben sie sich im Freien ordentlich aus. Rennen, Klettern und Schwitzen gehören einfach mit dazu. Wenn die Haut kräftig und gesund ist, kann sie mit den meisten Reizen noch gut umgehen. Doch kann es auch zu Störungen der Hautfunktion kommen, sodass Schwielen und übermäßige Hornhaut entstehen. Zum Präventionsprogramm für Kinderfüße gehört daher eine geeignete Pflege, welche auf die individuellen Probleme eingeht.

Da die Kinderhaut noch nicht die gleiche Stärke wie bei einem Erwachsenen besitzt, sollten ein paar Dinge beachtet werden. So darf der Urea-Anteil einer Pflegecreme maximal drei Prozent betragen. Eine höhere Urea-Konzentration, etwa fünf Prozent, sollte nur bei Störungen der natürlichen Hautfunktionen zum Einsatz kommen. Eine Rezeptur aus ätherischen Ölen stärkt die natürliche Elastizität sowie die Widerstandskraft vor ungünstigen Einflüssen.

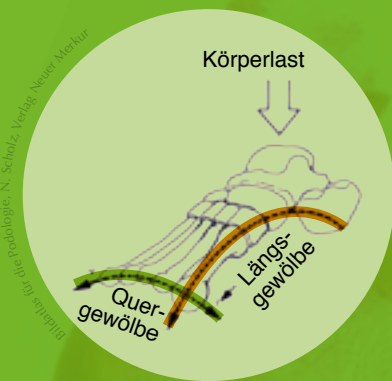
Trockene Kinderfußhaut kann beispielsweise mit dem feuchtigkeitsspendenden Präparat GEHWOL FUSSKRAFT BLAU eingecremt werden. Seine bewährten Inhaltsstoffe wirken darüber hinaus vorbeugend gegen Fußgeruch, Fußpilz und Juckreiz zwischen den

Zehen. Da Kinder am Fuß dieselbe Anzahl an Schweißdrüsen wie Erwachsene besitzen, welche sich jedoch auf kleinerer Fläche verteilen, leiden sie häufig unter unangenehmen Schweißfüßen. Bei diesem Problem kann GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN mit Sheabutter, Jojobaöl, Deozinc und Aloe Vera Abhilfe schaffen. Seine Inhaltsstoffe helfen, lästigen Fußgeruch bei den Kleinen zu verhüten. Der kühlende Balsam GEHWOL FUSSKRAFT MINT wiederum erfrischt aufgeheizte, müde Kinderfüße nach einem langen Tag voller Spiel und Spaß.

# WACHSENDE KLIENDEL

## Säuglinge

Am Anfang des Lebens ist das Fußskelett noch weitestgehend knorpelig angelegt. Mit dem Beginn der Vertikalisierung wird die Fußplatte zunehmend unter Druck gesetzt. Die Längs- und Quergewölbe der Füße formen sich stärker aus und gewinnen dann an Höhe. Aufgrund eines kleinen schützenden Fettkörpers (Spitzzy genannt) am inneren Fußrand wirkt ein Babyfuß jedoch zunächst flach und plump.



## Die ersten zwei Lebensjahre

Säuglinge und Kleinkinder weisen in den ersten beiden Lebensjahren häufig O-Beine (Genua vara) auf. Sie erreichen jedoch dadurch beim anfänglichen Laufen mehr Sicherheit und Stabilität. Wenn das innere Längsfußgewölbe noch nicht vollständig ausgebildet ist, kann in dieser Phase ein Knick-Senk-Fuß (Pes planovalgus) vorkommen. Auch beim Gehen weisen Kleinkinder in ihren ersten zwei Lebensjahren eine Besonderheit auf: Sie setzen noch den ganzen Fuß auf, was „watschelnd“ wirkt. Erst im Alter von circa zehn Jahren entspricht ihr Gang dem der „Großen“.



## Ab dem zweiten Lebensjahr

Bis zum Eintritt des Schulalters kommt es häufig zu X-Beinen (Genua valga), die sich jedoch noch verwachsen können. Allgemein werden bei Auffälligkeiten der Fußstellung oder des Gangbildes von besorgten Eltern oftmals dauerhafte Schäden befürchtet. Hier kann der Arzt häufig Entwarnung geben. Denn man weiß aufgrund von Langzeitstudien, dass es sich bei Haltungsfehlern im Wesentlichen um wachstums- und entwicklungsbedingte und damit nicht therapiebedürftige temporäre Besonderheiten handelt. Eine gesunde Fußentwicklung bei Kindern wird durch Bewegungsfreiheit, regelmäßige Fußgymnastik und Barfußlaufen auf unebenen Böden wie Sand-, Lehmboden oder Wiesen erreicht. Dem Entstehen von Hornhaut und Schwielen sollte wiederum mit einem Pflegeprogramm vorgebeugt werden.



## GEFAHRENZONE PUBERTÄT

In der Pubertät wird der Nachwuchs selbstständiger. Das Pflegeverhalten lässt jedoch oftmals Raum zur Verbesserung. Beim Haarewaschen wird gern gespart, auch das regelmäßige Händewaschen fällt manchen Jugendlichen schwer, ganz zu Schweigen vom regelmäßigen Wechseln der Wäsche. Auch die Füße können durch vernachlässigte Pflege in ziemlich brenzlige Situationen geraten.

Daher sollten Eltern darauf achten, dass ihr Kind regelmäßig seine Schuhe wechselt, sodass diese auslüften können. Täglich frische Socken zu tragen ist Pflicht. Zudem empfiehlt sich atmungsaktives Schuhwerk,

beispielsweise aus echtem Leder. Schweißnasse Schuhe können am Ende des Tages mit Zeitungspapier ausgestopft werden, sodass die Feuchtigkeit aufgesogen wird. Schlussendlich hilft es, wenn die Eltern darauf achten, dass Kinder ihre Füße und sich selbst regelmäßig waschen.



## Kinderfüße

Von seltenen, angeborenen Fehlstellungen abgesehen, gehören Senk-, Spreiz-, Knick- und Plattfuß zu den auffälligsten Fehlstellungen bei Kindern. Diese werden in der neuen Broschüre „Kinderfüße“ ausführlich beschrieben. Die GEHWOL-Broschüre enthält des Weiteren Übersichten zur Fußanatomie sowie Tipps zur Kinderfußgymnastik und Kinderfußpflege. Über den Bestellschein können bis zu 50 Exemplare bestellt werden.



Unter [http://gehwo.de/service/patienten\\_information/](http://gehwo.de/service/patienten_information/) steht außerdem eine Kundeninformation zur Broschüre zum Download bereit.