Gesunde Kinderfüße - darauf ist zu achten

Gesunde Kinderfüße - darauf ist zu achten

Laut dem Bundesverband für Orthopädie und Unfallchirurgie kommen 99 Prozent aller Kinder mit gesunden Füßen zur Welt. Im Laufe des Heranwachsens kommt es aber zu Problemen. Denn nur ein Drittel hat auch im Erwachsenenalter noch gesunde Füße.

Ein Hauptgrund für diese ungute Entwicklung ist Bewegungsmangel. So zeigen Untersuchungen, dass sich der Bewegungsradius zum Spielen und Toben draußen für Kinder im Laufe der Zeit deutlich eingeschränkt hat. War der Radius in den sechziger Jahren noch mehrere Kilometer groß, kommen Kinder heutzutage gerade einmal 500 Meter von zu Hause weg. Die fehlende Bewegung ist nicht nur hinderlich für die gesunde Entfaltung der Füße, sondern beeinflusst auch die geistigen Fähigkeiten und soziale Kompetenz nachteilig. Denn durch ausgeprägtes Toben und Spielen lernen Kinder ihre körperlichen Grenzen kennen.

Falsches Schuhwerk
Die Förderung einer bestenfalls täglichen Bewegung und dies optimalerweise auch noch barfuß ist für die Fußgesundheit absolut ratsam.

Ein weiterer Grund für die Entwicklung von Fußfehlstellungen im Kindes- und Jugendalter ist falsches Schuhwerk. Dies ist sogar der häufigste Grund für Fußfehlstellungen. Denn viele Eltern kaufen schlichtweg zu kleine Schuhe. Denn Kinderfüße wachsen unter Umständen sehr schnell und neu gekaufte Schuhe können nur ein paar Monate später schon zu klein sein. Als Faustregel gilt: Der Schuh sollte zwölf Millimeter größer sein als der Kinderfuß lang ist. Zudem ist der Kinderfuß in den ersten Lebensjahren noch weich und biegsam. Zu weniges Barfußlaufen oder falsches Schuhwerk fördert Fußfehlstellungen wie Klumpfuß, Sichelfuß, Hackenfuß, Spritzfuß oder Knick-Senkfuß.

"Fußfehlstellungen können auch Auswirkungen auf andere Bereiche des Körpers haben", erklärt der Berliner Orthopäde Bartholomäus Gabrys aus Friedrichshain . "Denn sie können ursächlich für spätere Knie- oder Rückenbeschwerden sein."

Pressekontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Firmenkontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Dem komplexen "Wunderwerk" des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates werden tagtäglich schwere Belastungen zugemutet. Eine gute orthopädische Betreuung beschränkt sich daher nicht auf die Soforthilfe. Natürlich gilt es zunächst, Schmerzen wirksam und schnell zu bekämpfen und wieder die volle Funktionsfähigkeit zu erreichen. Doch dabei lassen wir es nicht bewenden - sonst stehen Sie nach einem oder zwei Jahren erneut mit den gleichen, womöglich noch einmal verschärften Beschwerden wieder in unserer Praxis. Wir verstehen uns vielmehr als Ihr Begleiter auf dem Weg in ein dauerhaft gesünderes - und damit schmerzarmes - Leben. Das beginnt bei der eingehenden Beratung, in der wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungspotenziale für Ihr orthopädisches Problem ausloten.

Leistungsspektrum:

Orthopädie
Orthopädische Chirurgie/Operationen
Säuglingshüftsonografie (U3)/Kinderorthopädie
Hausbesuche
Manuelle Medizin/Chirotherapie
Akupunktur
Medizinisch-ästhetische Faltenbehandlung
Schmerztherapie
Arthrosebehandlung
Sportmedizin
Stoßwellentherapie
Diagnostikleistungen
Medizinische Fachgutachten
Raucherentwöhnung
Gewichtsreduzierung / Gewichtsabnahme
Ernährungsberatung
Knochendichtemessung/Screening