

Zu kleines Schuhwerk für die Kleinen

Zu kleines Schuhwerk für die Kleinen

98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Diese haben aber nur noch 40 Prozent, wenn sie erwachsen sind. Die Grundlagen für diese Probleme werden im Kindesalter gelegt. Denn viele Kinder tragen zu enge Schuhe. In der Folge rollen die Kinder einfach ihre beweglichen Zehen ein. Die Schmerzen daraus entstehen später, wenn die zu engen Schuhe einen Hallux valgus oder Hammerzehen verursacht haben. Dabei geraten nicht nur die Füße in Mitleidenschaft, sondern auch die Beckenstatik und die Wirbelsäule. Beim Einknicken des Fußes nach innen, gerät auch das Becken in Schiefelage. So entstehen Rücken- und teilweise sogar Kopfschmerzen. Die so genannte Kindermigräne ist beispielsweise manchmal auf falsches Schuhwerk zurückzuführen. Eltern kaufen ihren Kindern oftmals Schuhe, in denen die Zehen keinen Platz haben und mit zu viel Polsterung und Stützen versehen sind. Kinderschuhe sollten ca. 12 Millimeter größer als die Füße sein und Bewegungsfreiheit ermöglichen. Kinderfüße wachsen allerdings schubweise.

Länge, Breite, Höhe

Das erfordert eine regelmäßige Messung. Dabei sollte nicht nur die Länge des Fußes, sondern auch die Breite und Höhe Berücksichtigung finden. Das Messsystem WMS (weit-mittel-schmal) ist dabei besonders zu empfehlen. Einige Schuhläden wenden dieses System bereits an. Oftmals wird noch mittels Daumendruck an der Schuhspitze gemessen. Dabei wird jedoch die Breite des Fußes beispielsweise völlig außer Acht gelassen. Kinder benötigen aufgrund des schnellen Wachstums auch bis zu fünf Paar Schuhe im Jahr. Einerseits werden vielen Kindern zu kleine Schuhe angezogen oder zu spät größere gekauft, aber der Gang zum Arzt findet manchmal fast unnötigerweise statt. Aus Angst vor angeblichen Plattfüßen oder sonstigen Verformungen kommen viele Eltern zum Arzt.

"Die vollständige Entwicklung des Fußes mit seinen wichtigsten Strukturen wie Knochen, Bänder und Muskeln dauert rund 16 Jahre", gibt Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Fußchirurgie Berlin zu Bedenken. Während dieser langen Entwicklungszeit kommt es immer wieder zu Veränderungen. In früheren Jahren wurde dann seitens der Orthopäden oft zu Schuheinlagen gegriffen. Aus heute medizinischer Sicht ist es ratsamer, den Füßen und ihrer Entwicklung etwas Zeit zu lassen. Das heißt aber nicht, dass Eltern bei Fußschmerzen ihrer Kinder oder einem auffälligen Gang nicht zum Arzt kommen sollten. Im Gegenteil, bei solchen Fällen ist der Besuch bei einem Spezialisten wie Dr. Alexander Lemmé durchaus ratsam. Der gesündeste Schuh am Fuß ist gar kein Schuh. Nichts ist besser für die Halte- und Stabilisierungsfunktionen des Fußes als barfuß gehen. Das gilt sowohl für Kinder wie Erwachsene. Dies zeigen insbesondere die Füße von Naturvölkern. So haben beispielsweise die australischen Aborigines die perfekten Füße. Auch ein übermäßiges Schonen der Füße ist nicht angebracht. Manche Schäden entstehen erst durch mangelnde Bewegung. Bei alledem sollte aber eine geeignete Fußpflege nicht zu kurz kommen. Allzu oft werden die eigenen Füße im wahrsten Sinne des Wortes "mit den Füßen getreten."

Pressekontakt

Orthopäden 2 | Dr. med. Alexander Lemmé | Facharzt für Orthopädie | Fußchirurg

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.de

Firmenkontakt

Orthopäden 2 | Dr. med. Alexander Lemmé | Facharzt für Orthopädie | Fußchirurg

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.de

Die orthopädische Praxis von Dr. Lemmé und seinem Team bietet ihren Patientinnen und Patienten modernste Behandlungsmethoden speziell in den Bereichen Fusschirurgie und Wirbelsäulentherapie. Ein besonderes Augenmerk gilt der Behandlung des Hallux valgus (Fehlstellung der Großzehe). In den letzten 10 Jahren wurden von Dr. Lemmé über 3.000 fußchirurgische Eingriffe getätigt. Seine neue Fußoperationstechnik ermöglicht nach dem Eingriff eine sofortige Belastung, modernste Heilungsmethoden verkürzen die Heilungszeit um bis zu 50 %.