



Die richtigen Kinderschuhe

Worauf soll beim Kauf von Kinderschuhen geachtet werden soll.

Eine Studie der medizinischen Universität Wien hat gezeigt, dass viele Kinder zu kurze Schuhe tragen (Prof. Groll-Knapp, Prof. Firbas). Es wurde festgestellt, dass 69 Prozent der Kinder zu kurze Strassenschuhe und neun von zehn Kinder zu kleine Hausschuhe an hatten. 40% der Hausschuhe waren sogar kürzer als die Kinderfüße. Auch eine Studie der Universitätsklinik Tübingen zeigte, dass mehr als 60 Prozent aller 2- bis 14-Jährigen ein zu kleines Schuhwerk haben.

Die Entwicklung der Füße

Die Füße von Säuglingen sind sehr weich, weil sie noch nicht benutzt werden.

Kinderschuhe bestehen aus weichem eher knorpeligem Gewebe und sind noch im Wachstum begriffen. Es dauert ungefähr 16 Jahre, bis die Entwicklung der Knochen, Bänder und Muskeln abgeschlossen ist und der Fuß seine endgültige Form und Festigkeit hat. Der Fuß des Babys hat auch kaum ein sichtbares Fußgewölbe, es bildet sich erst langsam mit dem Gehen aus. Zur Förderung der Entwicklung soll eine abwechslungsreiche Bewegung angeboten werden, am besten durch barfußgehen in der freien Natur. Auch die Empfindlichkeit des Nervensystems ist noch nicht vollständig entwickelt; Kinder spüren oft nicht genau, ob ein Schuh drückt. Erworbene Fußprobleme sind bei kleinen Kindern selten.

Die richtige Größe

Feste Schuhe sind erst nötig, wenn die Kinder die ersten Schritte im Freien machen.

Mit etwa 12 Monaten beträgt die mittlere Fußlänge etwa 11 Zentimeter, das entspricht Schuhgröße 19. Jährlich wachsen die Kinderschuhe um zwei bis drei Schuhgrößen. Eine Faustregel besagt: Pro 3 Zentimeter Körperwachstum werden die Kinderschuhe um 5 Millimeter länger.

Kinderschuhe sollten immer etwa 10-15 Millimeter länger sein als der Fuß selbst, da die Zehen Platz zum Abrollen brauchen. Üblicherweise lässt man ein Kind in die neuen Schuhe schlüpfen und aufstehen, um dann zu probieren, ob zwischen der längsten Zehe und der Schuhspitze noch eine Daumenbreite Platz hat. Leider ziehen Kinder, wenn sie Druck spüren, reflexartig die Zehen ein. Hier sollte man die Finger der anderen Hand auf den Schuh legen, um das festzustellen.

Mag. Wieland Kinz, Sportwissenschaftler, berichtet in einer Studie, dass die Schuhe auch vom Schuhhersteller selbst nicht richtig dimensioniert sein können. Die korrekte Innenlänge war nur bei 3 Prozent der Kinderschuhe vorhanden. Ein Schuh mit etwa Größe 27 hatte an der Innenseite nur Größe 26 oder 25. Die richtige Schuhlänge lässt sich am besten mit einer Schablone bestimmen. Dazu zeichnet man die Umrisse jedes der beiden Füße auf Karton nach. Nun fügt man dem längsten Punkt - üblicherweise die große Zehe sein - noch etwa 12 Millimeter hinzu. Diese Schablone sollte in den gewünschten Schuh hineinpassen.

Hat das gewaehlte Modell herausnehmbare Einlegesohlen, funktioniert die Groeszenkontrolle am einfachsten; das Kind muss sich nur auf die aus dem Schuh genommene Sohle stellen. Es gibt in vielen Geschaeften auch die Moeglichkeit, die Fuesze der Kinder mit einem Scanner genau zu vermessen.

Die Qualitaet

Ein guter Kinderschuh soll biegsam und stabil sein, robust und wasserabweisend. Wichtig ist, dass die Zehen nicht aus ihrer natuerlichen Lage abgedraengt oder eingeengt werden. Waehrend der Vorderfuszbereich flexibel gestaltet sein sollte, braucht der Fersenbereich einen guten Halt. Die Sohle sollte biegsam und rutsicher sein. Die Materialien sollten so beschaffen sein, dass der Kinderfusz nicht schwitzt und Feuchtigkeit nach auszen abgegeben wird.

Das beste Obermaterial ist Leder oder atmungsaktives Gewebe, die Schuhsohle sollte aus weichem Kunststoff bestehen. Gesunde Kinderfuesze brauchen kein Fuszbett.

Getragene Schuhe?

Getragene Schuhe sind sinnvoll, solange die Schuhsohle im Absatzbereich nicht abgetragen ist und die Schuhe auch tatsaechlich passen und noch in gutem Zustand sind.

Folgen falscher Schuhe

Die ersten Symptome sind Druckstellen und Blasenbildung. Zu kleine Schuhe koennen die Zehenstellung veraendern und zu schmerzhaften Gelenksveraenderungen fuehren, Kaelte- und Taubheitsgefuehl kann sich entwickeln. Eine Veraenderung der Zehenstellung kann die Folge sein. 98 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Fueszen zur Welt, aber nur vier von zehn Erwachsenen stehen auf gesundem Fusz.

Wann soll man zum Arzt?

- Wenn ein Kind auffallend spaet gehen lernt
- Wenn es hinkt oder Schmerzen hat
- Bei haeufigem Stolpern ueber die eigenen Fuesze
- Wenn das Kind ein halbes Jahr nach Gehbeginn noch stark einwaerts geht
- Wenn es ueberwiegend auf den Zehenspitzen laeuft
- Bei starker Schraegstellung der Ferse.

Mehr zum Thema

Zum Nachlesen: Wieland Kinz: Kinderfuesze - Kinderschuhe . Alles Wissenswerte rund um kleine Fuesze und Schuhe. Salzburg 2000, zu bestellen im Buchhandel: ISBN 3-00-005879-6, Infos auch im Internet: www.kinderfuesse.com.

© DDr. Peter Voitl

Inhalt erstellt: 10. Dezember 2009. Letzte Aenderung: 25. Juli 2011.