

## Wissenswertes zum Thema **FITTE FÜSSE**

Die 49 Knochen und Gelenke des Fußes werden durch Muskeln und Sehnen zusammengehalten und geformt.

Füße ...

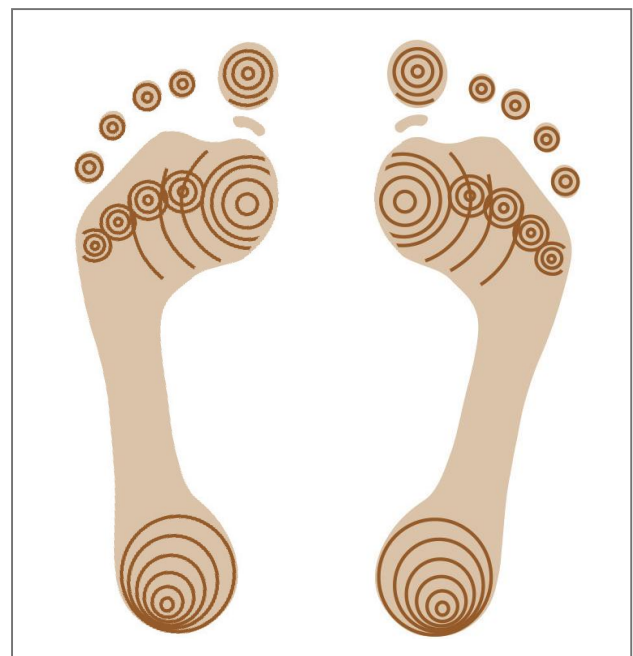
- ... sind Stützorgan für stabilen Halt (Kräftigung)
- ... sind zentrales Sinnesorgan (Wahrnehmung)
- ... erwerben ihre Form in einem aktiven Prozess (Koordination und Gleichgewicht durch Gehen, Laufen, Springen, Klettern, Balancieren...)



**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 abgerollt.
- Füße und Beine sind im Stehen bzw. im Gehen parallel ausgerichtet.
- Die Schuhe sind gleichmäßig abgetragen.
- Ihr Kind hat keine Fußschmerzen und keine Druckstellen an der Haut.

**Bei Unklarheiten konsultieren Sie einen Arzt Ihres Vertrauens.**



## 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.

### **Tipp:**

**Fußtrainingsübungen:**  
z.B. Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, auf verschiedenen Gegenständen balancieren und ganz **EINFACH** „zu Fuß in die Schule gehen“.



**Fördern Sie die tägliche Bewegung Ihres Kindes!  
Die Qualität der gesamten Muskulatur verbessert auch die Aufrichtung und Gesundheit der Füße und umgekehrt.**



Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Soziales und Gesundheit • Abteilung Gesundheit



### **Quellen:**

1. [www.fusschule.at](http://www.fusschule.at)
2. Larsen C: Gut zu Fuß ein Leben lang. 2011, Goldmann Verlag, München;
3. Larsen C, Meier B, Wickihalder G: Gesunde Füße für ihr Kind. 2002, Trias Verlag Stuttgart; ISBN 3-8304-302-8