

Info für gesunde Kinderfüße

Was zeichnet einen guten Schuh aus?

- **Flexible Sohle und Obermaterial**
- **Leicht** – geringes Gewicht
- **Kein Fußbett**
- **Flache Sohle** innen und außen **ohne Fersenerhöhung**
- **Viel Zehenfreiraum**
- Mit **Schnürung** fest anlegen
- **Passende Schuhgröße**
 - Schuhvolumen beachten! Nicht nur die Länge muss passen, auch die Breite muss stimmen. Häufig fehlt Platz im Vorfußbereich!



Flache Sohle ohne Fersenerhöhung



Wie finde ich die richtige Schuhgröße?

- Die Größe variiert oft von Marke zu Marke – Schuhgrößen sind nicht genormt.
 - Jeder Schuh fällt anders aus, daher Schuhe immer anprobieren und Größe kontrollieren.
- Wenn möglich Innensohle herausnehmen und draufstellen
 - 12 mm Wachstumszugabe vor längster Zehe
 - Schuhbreite im Blick haben
- Oder zusätzlich Fußschablone anfertigen:
 - Kind barfuß auf ein Blatt Papier stellen (Zehen gestreckt)
 - Umriss beider Füße zeichnen – falls ungleiche Umriss, längere nutzen
 - An der längsten Fußspitze etwa 12 mm Freiraum zugeben (6 mm Wachstumszugabe und 6 mm für den sogenannten „Schub“ nach vorne)
 - 12 mm verlängerten Umriss ausschneiden
 - Schablone sollte in ihrer Länge und Breite gut in den Schuh passen.

Wachstum von Kinderfüßen:

- Kinderfüße wachsen oft schubartig
- In der Regel bei Laufanfängern monatlich etwa 1,5 mm, bei älteren Kindern etwa 1 mm.
- Faustregel für das Messen der Fußlänge:
 - Regelmäßig alle 4-6 Wochen messen
 - Mit Beginn der Pubertät meist endgültige Fußlänge erreicht

Alles rund ums Thema findest Du auf meinem Blog www.kidfoot.de

KIDFOOT

– blog zum thema kinderfuß und kinderschuh –