MEHR ALS DIE HÄLFTE DER KINDER TRÄGT ZU KURZE SCHUHE

ZU KURZE SCHUHE SCHÄDIGEN KINDERFÜSSE

TIPPS FÜR KINDERFÜSSE UND KINDERSCHUHE

FORSCHUNGS-PROJEKT: KIDS HEALTHY FEET HEALTHY LIFE

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND FRAUEN

b m g f

Eine Initiative des Forschungsprojektes „Kids: Healthy feet–healthy life“.
Im Auftrag des Österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und des Fonds Gesundes Österreich.

ES WAR EINMAL ...
(UND IST NOCH IMMER)

- Aktuelle Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte aller Kinder in viel zu kurzen Schuhen steckt.*
- Kinderfüße werden durch zu kurze Schuhe geschädigt.*
- Zu kurze Schuhe können auch weitere Schäden (Knie, Hüfte und Wirbelsäule) verursachen und sich negativ auf die Bewegungsfreude auswirken.

KINDERFÜSSE SIND ETWAS BESONDERES

- Kinderfüße sind sehr weich und können daher leicht gestaucht und verformt werden (z.B. durch zu kurze Kinderschuhe).
- Barfußgehen ist das Beste für Kinderfüße: Die Muskulatur wird abwechslungsreich geschult und gekräftigt. Außerdem erholen sich die Füße dabei optimal vom Schuhetragen!
- Kinderfüße wachsen ziemlich schnell: Im Alter von 3-6 Jahren durchschnittlich 1 mm pro Monat.*
- Bis Kinderfüße fertig entwickelt sind, dauert es ca. 16 Jahre.
- Kinder können noch nicht spüren, ob die Schuhe passen. Selbst Schuhe, die deutlich kürzer als die Füße sind, werden von vielen Kindern als „passend“ bezeichnet.*
- Deshalb: Passform der Kinderschuhe alle 3-4 Monate überprüfen!

WARUM KINDERSCHUHE PASSEN SOLLTEN

Zu kurze
Schuhe verändern
die Form der Kinderfüße

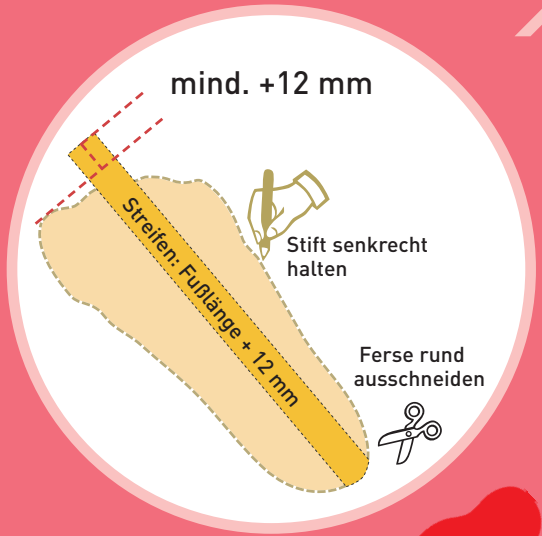
- Gesunde Kinderfüße sind eine wichtige Voraussetzung für eine harmonische Gesamtentwicklung – und die Basis für Spaß an der Bewegung.
- Zu kurze Kinderschuhe können die Form von Kinderfüßen dauerhaft verändern.
- Viele Kinderfüße zeigen bereits eine deutliche Schrägstellung der großen Zehe. Eine Ursache: Zu kurze Schuhe.*
- Zu kurze Kinderschuhe behindern und verzögern die gesunde Entwicklung von Kinderfüßen.*

* Österreichische Forschungsprojekte „Kinderfüße-Kinderschuhe“ (2001-2003) und „Kids: healthy feet-healthy shoes“ (2005-2006).

SO PASSEN KINDERSCHUHE

- Füße sind ziemlich launische Gesellen: Meistens sind der rechte und linke Fuß verschieden lang, am Morgen sind sie kürzer und schmäler als am Abend und im Stehen sind sie dann wieder länger als im Sitzen und Liegen. In Bewegung haben Füße besonders viel Platzbedarf: Bei jedem Schritt schieben sich die Zehen weit nach vorne.
- Damit sich Kinderfüße auch in Schuhen wohlfühlen, benötigen sie im Zehenbereich mindestens 12 mm Spielraum. Neue Schuhe dürfen bis zu 17 mm Spielraum haben. Das hat den Vorteil, dass sie dann einige Monate passen.
- Kinderschuhe sollten möglichst weich und beweglich sein.

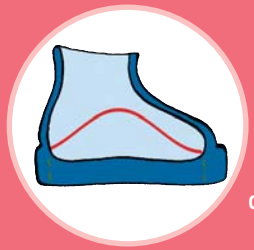
ZWEI WEGE ZUM PASSENDEN KINDERSCHUH



PAPP-SCHABLONE

- Fuß auf einen Karton stellen und Fußumriss zeichnen.
- An der längsten Zehe mindestens 12 mm (für neue Schuhe 17 mm) hinzufügen.
- Tipp: Schneiden Sie nicht die ganze Papp-Schablone aus, sondern nur einen 2-Finger breiten Streifen (siehe Bild). Passt der Streifen in den Schuh, dann ist der Schuh lang genug.

Wenn der Streifen in den Schuh passt, passt der Schuh.



Wenn sich der Streifen aufbiegt, ist der Schuh zu kurz.

Fuß messen

Innenlänge Schuh messen

plus12

- → Damit können Sie die Füße und die Innenlänge von Schuhen messen.
- → Praktisch: Beim Füße messen wird automatisch ein Spielraum von 12 mm dazugerechnet.

FRAGEN ÜBER FRAGEN

→ **DARF ICH MEINEM KIND AUCH GEBRAUCHTE SCHUHE GEBEN?**
Aber natürlich. Und das tun auch mehr als die Hälfte der Eltern. Achten Sie darauf, dass die „neuen“ Schuhe nicht einseitig abgelaufen und lang genug sind.

→ **SIND TEURE SCHUHE BESSER ALS BILLIGE?** Nein. Ein hoher Preis ist noch keine Garantie für qualitativ hochwertige Kinderschuhe.

→ **HAUSSCHUHE ODER BARFUSS – WAS IST BESSER?**
Barfußgehen ist das Beste für Kinderfüße. Und wenn schon Hausschuhe, dann passende (mehr als 80% der Kinder tragen zu kurze ...). Unser Tipp: Versuchen Sie es doch mit Anti-Rutsch-Socken. Vorteile: Die Füße bewegen sich freier und man erkennt leicht, ob die Socken passen.

→ **MÜSSEN KINDERSCHUHE FEST UND STÜTZEND SEIN?**
Nein. Gesunde Kinderfüße müssen nicht gestützt werden. Ideal sind weiche Kinderschuhe, die den Füßen möglichst viel Bewegungsspielraum geben.

→ KONTAKT: www.kinderfuesse.com/kontakt