

Der richtige Kinderschuh

Liebe Eltern,

irgendwann stehen Sie vor der Aufgabe, für Ihr Kind den „richtigen“ Kinderschuh auszuwählen.

Gerne fassen wir für Sie unsere Erfahrungen der letzten 25 Jahre in einer Information zusammen. Allgemeine medizinische Erkenntnisse ergänzen diese und geben Ihnen mehr Sicherheit bei der Auswahl des richtigen Kinderschuhes.

Ab wann benötigen Kleinkinder Schuhe?

Der kleine Fuß eines Babys ist noch sehr weich und durch eine Fettschicht gut geschützt. In einer Umgebung, in der Erwachsene dafür sorgen, dass sich Kinder nicht verletzen, ist barfuß laufen oder Laufen in Strümpfen das Beste für die Entwicklung einer kräftigen Fußmuskulatur.

Versucht Ihr Kind die ersten Schritte im Freien, bieten „Lauferschuhe“ dafür den richtigen Schutz. Diese geben dem Fuß Halt und zusätzlich höchste Flexibilität durch viel Bewegungsfreiheit. Der beste Schuh macht sich am Kinderfuß „unfühlbar“.

Ebenso sollen Strümpfe und Strumpfhosen im Zehenbereich den Fuß nicht einengen. Achten Sie auch hier auf die passende Größe.

Übrigens:

Ihr Kind benötigt keine Schuhe um Laufen zu lernen!

Der Begriff „Lauferschuhe“ wird umgangssprachlich verwendet, auch wenn er ein wenig irreführend ist.

Die wichtigsten Kriterien für den „richtigen“ Kinderschuh

1. Gewicht und Sohle

Wählen Sie einen leichten Schuh, der über eine flexible Gummisohle verfügt. Durch eine flexible Sohle kann die Fußmuskulatur ordentlich arbeiten. Ist der Schuh zu schwer und die Sohle zu starr, entwickelt sich die Muskulatur nicht kräftig genug. Demzufolge kann es zu Fußhaltungsschwächen kommen.

Bitte beachten Sie!

Schuhe mit ausgeprägtem Fußbett halten wir für weniger empfehlenswert. Diese Fußbettung kann, beim sich noch entwickelnden Kinderfuß, eher immobilisierend wirken. Die Füße sollen sich selbstständig entwickeln ohne „beeinflusst“ zu werden.

2. Ihr Kind trägt orthopädische Schuheinlagen?

Falls Ihr Kind Einlagen trägt, achten Sie beim Kauf der neuen Schuhe auf ein Wechselfußbett.

Das vorhandene Fußbett im Schuh wird dann entfernt und durch die zu versorgende

Der richtige Kinderschuh

Einlage ausgewechselt. Besteht diese Möglichkeit nicht, ist der Schuh ungeeignet für das Tragen von orthopädischen Schuheinlagen.

3. Materialauswahl

Ein weitgehender Verzicht auf synthetisches Schuhmaterial sorgt für ein gesundes Fußklima. Achten Sie auch auf generelle Schadstofffreiheit. Immer positiv für das Fußklima ist eine Lederfütterung der Schuhe. Manche Schuhe verfügen auch über ein spezielles Belüftungssystem, das z. B. in die Sohle integriert sein kann. Bei stark schwitzenden Füßen, empfiehlt sich das Tragen von Strümpfen mit einer Beimischung von Merinowolle.

4. Schnürschuh oder Klettverschluss?

Bei Einlagenversorgungen erkundigen Sie sich bitte im Schuhfachhandel nach Schuhen für lose Einlagen.

Unsere Empfehlung: Bevorzugen Sie einen Schnürschuh.

Wird der Schuh längere Zeit getragen, sorgt dieser im Vergleich zu Schuhen mit Klettverschlüssen für eine sichere Verbindung zwischen Schuh, Fuß und Einlage.

5. Schuhgröße

Ganz wichtig ist die Wahl der richtigen Schuhgröße. Ist der Schuh zu kurz, werden die Zehen bei jedem Schritt zurückgestaucht. Das ist schmerzhaft und begünstigt auf Dauer eine Schädigung der Füße.

Unabdingbar ist eine Zugabe in der Länge der Schuhe im Innenbereich. Sie bringt den erforderlichen Schubraum (Längsbewegung des Fußes beim Gehen) und den Zuwachsraum als Reserve für das Wachstum.

Hierzu gibt es eindeutige Empfehlungen z. B. unter www.kinderfuesse.com.

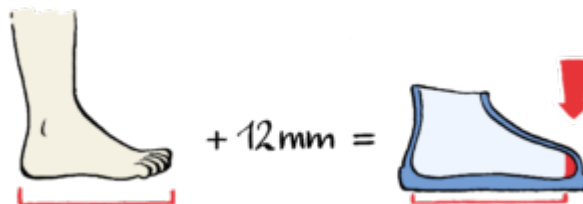
Eine Wachstumszugabe von mindestens 12 und maximal 17 mm

(Lesen Sie auf dieser Seite alles über Kinderfüße und Kinderschuhe).

Gut zu wissen!:

Untersuchungen haben ergeben, dass die Füße von 3-6 jährigen Kindern etwa 1 mm pro Monat wachsen (Länge).

So gesehen wären Schuhe mit 12 mm Spielraum schon nach einem Monat wieder zu kurz.



Der richtige Kinderschuh

Tipps für die Ermittlung der richtigen Schuhgröße:

Der Druck mit dem Daumen auf die Schuhspitze funktioniert bei kleinen Kindern nicht. Sie ziehen in der Regel reflexartig die Zehen ein. Somit ergibt sich eine - meist falsche - Information:

Der Schuh passt obwohl dies oft nicht der Fall ist.

Viel besser finden Sie die richtige Größe bei Schuhen mit herausnehmbarer Innensohle (Wechselfußbett). Ihr Kind stellt sich auf die (herausgenommene) Innensohle. Ferse und hinteres Sohlenende schließen genau miteinander ab. In der Breite sollten Fuß und Sohle nun deckungsgleich sein. In der Länge ist die wichtige Zugabe zu berücksichtigen.

*Für den Fall, dass die Innensohle nicht herausnehmbar ist, fertigen Sie alternativ eine Umrisszeichnung der Füße an. Dazu stellen Sie Ihr Kind mit beiden Füßen auf einen dünnen Karton. Nun zeichnen Sie den Umriss nach. Im Abschluß geben Sie die „**Wachstumzugabe**“ von **12 bis 17 mm** dazu und schneiden den Karton aus. Jetzt lässt sich der Umriss **in den neuen Schuh einlegen**. So stellen Sie die Passgenauigkeit der neuen Schuhe sicher und einfach fest. Alternativ können Sie sich das -Plus 12- Fußmessgerät bestellen. www.kinderfuesse.com.*

WICHTIG: Stellen Sie den neuen Schuh **NICHT** auf die gefertigte Fußschablone. Die Außensohle entspricht **NICHT** dem Innenmaß! Des Weiteren der Hinweis, dass Schuhgrößen keiner DIN-Norm unterliegen. Bei Hersteller A ist Gr. 26 nicht gleich wie bei Hersteller B. Bevorzugen Sie für den Kauf von Schuhen ein Fachgeschäft, denn dieses verfügt in der Regel über ein Fußmessgerät. Fragen Sie bitte gezielt danach.

Was bedeutet WMS?

WMS ist ein Weiten-Maß-System für passgerechte Kinderschuhe. Es ist das Vertrauensiegel für Kinderschuhe im Deutschen Schuhinstitut (DSI). Eine Lizenz, die nur an qualifizierte Schuhhersteller vergeben wird. Auf unserer Internetseite finden Sie eine Auflistung von Herstellern, die Kinderschuhe nach WMS anbieten. www.ras-team.de/Kinderschuhe

WMS-Messgeräte ermitteln eine kombinierte Größe aus Länge und Weite. Die Schuhlänge beinhaltet eine Zugabe zum Abrollen und als Wachstumsreserve. Das WMS-System unterscheidet für jede Länge drei Weiten:

W = weit (für breite Füße)

M = mittel (für mittelkräftige Füße)

S = schmal (für schlanke Füße)

WMS-Kinderschuhe haben eine besonders gute Passform. Zusätzlich sind WMS-Kinderschuhe schadstofffrei und hochwertig verarbeitet. Lizenzgeber und -nehmer arbeiten eng mit dem technischen Prüfinstitut zusammen, um dem hohen Qualitätsanspruch gerecht zu werden.

Der richtige Kinderschuh

Gerne sind wir Ihnen behilflich!

*Wir beraten Sie zu allen wichtigen Fragen rund um den Kinderfuß und Kinderschuh.
Vereinbaren Sie bitte einen Termin und unsere
Orthopädietechniker vermessen die Füße Ihrer Kinder.*

*Auf Wunsch kontrollieren wir
die vorhandenen Schuhe oder bereits vorhandene Einlagen.
RAS Orthopädietechnik 0 54 22/7 04 98 30*