

# Der erste Kinderschuh

Für Eltern ist es nicht immer ganz einfach abzuschätzen, wann der erste Schuh gekauft werden sollte und worauf zu achten ist.

Die Ratschläge der Kinderphysiotherapeutin.

Schuhe haben in erster Linie eine Schutzfunktion – vor Verletzungen, Schmutz, Nässe und Kälte. Ein normal entwickeltes Kleinkind braucht keine Schuhe zur Unterstützung des Laufens. Sogenannte Lauferschuhe oder spezielle Schuheinlagen sind ebenfalls nicht nötig. Im Gegenteil – das Barfusslaufen ist das Beste, um die Fussmuskulatur zu kräftigen. Zudem können die Kinderfüsse so verschiedene Untergründe (wie glatt, rau, weich, hart) erfahren und lernen, sich unterschiedlichen Bedingungen anzupassen.

## Wann der erste Schuh nötig wird

Die Kinderphysiotherapeutinnen und Kinderphysiotherapeuten empfehlen den ersten Schuh zu kaufen, wenn das Kind frei und sicher in der Wohnung läuft und draussen im Freien sicher steht.

Beim Schuhkauf sollte das Kind unbedingt dabei sein, damit es die Schuhe ausprobieren kann. Zudem ist es empfehlenswert, die Schuhe am Nachmittag zu kaufen. Der Fuss verändert sich durch die Bewegung im Laufe des Tages, in dem er breiter und länger wird.

## Die wichtigsten Punkte zum Schuhkauf

Häufig werden zu kleine Schuhe gekauft. Es sollte darauf geachtet werden, dass der Fuss genügend Platz in der Länge und vorne in der Breite hat, damit die Zehen sich im Schuh frei bewegen können. Empfohlen wird, dass es im Schuh nach vorne hin noch zirka 12 mm bis 17 mm (1-2 Fingerbreite) Platz hat. Von aussen lässt sich mit den Fingern durch Tasten gut spüren, wie viel Platz an der Schuhspitze noch vorhanden ist. Eine andere Möglichkeit ist es, den Fuss auszumessen. Verlassen Sie sich nicht auf die angegebene Schuhgrösse, Schuhgrössen fallen zum Teil unterschiedlich aus. Entscheidend ist die Innenlänge des Schuhs.



Achten Sie zudem darauf, dass der Schuh zwischen Rist (Spann) und Ferse nicht zu weit ist, da der Fuss sonst nach vorne rutschen kann. Der Schuh sollte zu schnüren oder zum Beispiel mit einem Klettverschluss zu schliessen sein.

Schauen Sie sich auch die Schuhverarbeitung an: Der Schuh sollte keine harten Nähte haben, um Druckstellen zu vermeiden. Das Material sollte weich, atmungsaktiv und feuchtigkeitsabweisend sein, um einen angenehmen Tragekomfort zu garantieren. Bei der Schuhsohle ist darauf zu achten, dass sie rutschfest und biegsam (verwringbar) ist.

### Zu kleine Schuhe deformieren den grossen Zeh

Bisher gibt es nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Kinderschuhe. Ein österreichisches Forschungsteam hat jedoch Kindergartenkinder untersucht. Die Studie ergab, dass ein zu kurzer Schuh den «Hallux valgus» (Schiefstand des Grosszehs nach innen) fördert.\* Das Forschungsteam empfiehlt, immer die Fusslänge und die Innenlänge der Schuhe zu messen, um den erforderlichen Platz sicherzustellen.

Der Schuh sollte regelmässig zirka alle drei bis vier Monate auf Passgenauigkeit überprüft werden, da Kinderfüsse recht schnell wachsen (im Alter von 1 bis 3 Jahren monatlich zirka 1.5 mm).



## KÖNNEN GETRAGENE KINDERSCHUHE WEITER VERWENDET WERDEN?

Je nach Stärke der Abnutzung können Sie bereits getragene Kinderschuhe für ein nachkommendes Kind weiter verwenden. Stellen Sie die gebrauchten Schuhe auf Augenhöhe mit der Fersenkappe vor sich hin: Ist die Sohle noch gerade? Dann schauen Sie entlang der Schuhinnen- und aussenseiten: Sind diese ausgebeult, so dass der Schuh schräg erscheint? Stehen die Schuhe gerade, können Sie diese Kinderschuhe getrost weiter verwenden. Ausgebeulte oder/und schräg abgelaufene Sohlen sollten Sie für Ihr Kind nicht mehr verwenden.

## SIND KNICKSENKFÜSSE ODER PLATTFÜSSE EIN PROBLEM?

Normalerweise gehen Kinder in ihrer Entwicklung eine Weile auf der ganzen Fusssohle, weil das Längs- und Quergewölbe des Fusses noch nicht vollständig ausgebildet ist. Es gibt jedoch durchaus Kinder mit sehr starken Knicksenkfüssen, welche langfristig Beschwerden an Füssen, Knie und Hüften auslösen können. Sind Sie unsicher, ob Sie etwas unternehmen sollen, dann fragen Sie Ihren Kinderarzt oder lassen sich durch eine Kinderphysiotherapeutin beraten.

### Weitere Informationen:

- [www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)
- [www.babycenter.ch](http://www.babycenter.ch)
- [www.kinderfuesse.com](http://www.kinderfuesse.com)
- Merkblatt: «Der erste Schuh», Spital Thun. [www.paediatrica.ch](http://www.paediatrica.ch)
- Buch: Wieland Kinz: Kinderfüsse-Kinderschuhe. Alles Wissenswerte rund um kleine Füsse und Schuhe.



**Berit Saupe**, Kinderphysiotherapeutin, arbeitet in der Stiftung RgZ, Frühberatungs- und Therapiestelle für Kinder in Horgen ZH.

\* Christian Klein et al. Increased hallux angle in children and its association with insufficient length of footwear: A community based cross-sectional study, *BMC Musculoskeletal Disorders*, 2009,10: 159.