

Fußgymnastik für Kinder und Jugendliche

Der Fuß ist für unser Leben bis ins hohe Alter ein wichtiges Körperteil. Er trägt das gesamte Körpergewicht und muss deshalb besonders starken Belastungen standhalten. Gerade in den Jahren des kindlichen Wachstums ist die Entwicklung der Füße für ihre Leistungsfähigkeit im späteren Leben entscheidend. So sollten die Füße von Kindesbeinen an trainiert werden, damit sie sich optimal entwickeln können.

Die Entwicklung der Beinachse und Füße folgt meist einem festen Reifungsmuster. So ist das Auftreten von Plattfüßen oder Senkfüßen bei Kleinkindern ganz normal und in der Regel nicht behandlungsbedürftig. Der Kinderarzt/die Kinderärztin kann feststellen, ob die Entwicklung der Beinachse und der Füße tatsächlich in der Entwicklungsnorm liegt oder ob eine weitere Förderung oder Behandlung notwendig ist.

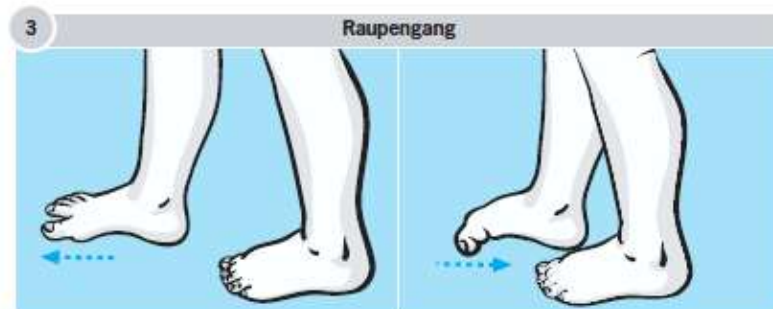
Hilfreich sind in jedem Fall Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur, die regelmäßig 1-2x täglich für ca. 10 Minuten durchgeführt werden sollten. Hierdurch kann die Leistungsfähigkeit der Füße gesteigert werden. Generell empfiehlt sich bei geeigneten Witterungsbedingungen ein Barfußlaufen auf weichem unebenem Grund oder Laufen mit Stoppersocken.



Abwechselnd je 3 Minuten auf den Zehenspitzen und auf den Fersen gehen.



Auf den Zehenspitzen stehend auf der Stelle zur Ferse abrollen; 10x jeder Fuß oder beide Füße gleichzeitig.



Wechselweise einen Fuß entlasten, an dem entlasteten Fuß die Zehen anbeugen und damit den gesamten Fuß über den Boden ziehen. Oder: Auf einem Handtuch stehend das Handtuch unter den Füßen abwechselnd durcharbeiten. 5x wiederholen.



50-100x

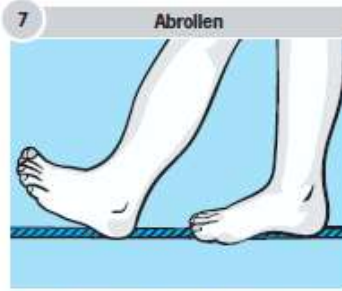


Gegenstände (z.B. ein Tuch oder einen Bleistift) mit den Füßen vom Boden aufheben und ca. 5 Sekunden in der Luft halten. 5-10x jeder Fuß.

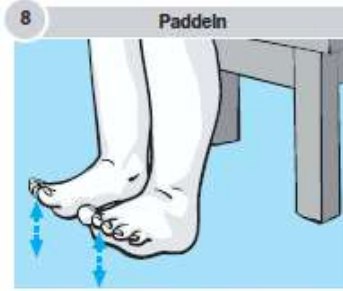
Ca. 20-30 Murmeln mit den Füßen abwechselnd greifen und in ein Gefäß legen.



6 Ballwerfen
Im Sitzen einen Ball mit beiden Füßen anheben und werfen. 5–10x wiederholen.



7 Abrollen
Auf einem dicken Seil, das auf dem Boden liegt, entlang laufen und von der Ferse bis zur Fußspitze abrollen. Einen Fuß vor den anderen setzen.



8 Paddeln
Im Sitzen beide Fersen aufsetzen. Anschließend die Fußspitzen rhythmisch 10x auf und ab bewegen. Mit kurzen Pausen dazwischen 3x wiederholen.



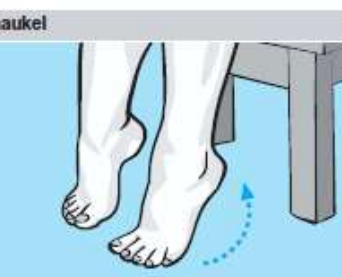
9 Fußkreisen
Füße (gleichzeitig oder abwechselnd) anheben und nur im Fußgelenk drehen. Erst 5x rechts herum, dann 5x links herum.



10 Seitliches Abrollen/Schwingen
Füße gleichmäßig nebeneinander aufstellen, dann von der Innenkante zur Außenkante schwingen (Knöchel auseinander und wieder zusammen); 10x wiederholen.



11 Fußschaukel
Im Sitzen beide Fersen aufsetzen, die Fußspitzen sind angehoben. In einer Abrollbewegung 10x die Füße über den Fußaußenrand auf die Zehenspitzen bewegen und zurück. Die Übung mit kurzen Pausen 3x wiederholen.



12 Aus dem Schneidersitz aufstehen
Aus dem Schneidersitz über die Fußaußenseiten aufstehen. 5x wiederholen.

Hinweise zu den Übungen:

- Ermutigen Sie Ihr Kind zum spielerischen Mitmachen.
- Verbinden Sie die Übungen mit spielerischen bzw. sportlichen Anreizen.
- Täglich 5 Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche.
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5–10 Sekunden halten.
- Finden Sie das richtige Maß: Zu wenig üben bringt nichts, zu viel schadet (Überanstrengung).
- Verlieren Sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft nach längerem Üben ein.

Neben der aktiven Fußgymnastik ist gutes Schuhwerk wichtig für Ihr Kind:

- individuell ausgemessen und passgenau
- ausreichend Zehenfreiheit
- flexible, flache Sohle ohne Absätze
- ausgearbeitete, weiche Fußbettung
- geschmeidiges, atmungsaktives Obermaterial

Quellen:

Priv.Do. Dr. med. Holger Mellerowicz (Klinik für Kinderorthopädie und Kindertraumatologie Helios Kliniken Berlin)
Dr.Martin Rinio (Orthopädische Gelenklinik Gundelfingen)

Gerne geben wir Ihnen weitere Auskünfte!

Kinder- und Jugendgesundheits
Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9
33602 Bielefeld
Tel: +49 (521) 51-3878
KJGD@bielefeld.de

