

KINDER – EINE WACHSENDE KLIENDEL

98 Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. Jedoch besitzen letzten Endes nur 40 Prozent der Erwachsenen gesunde Füße. Wie es dazu kommt? Schon im Kindesalter können sich bei der Körperhaltung und der Stellung der Füße Fehler einschleichen. Viele Eltern machen sich daher Sorgen um die Kleinen. Oft wird aber nicht bedacht, dass das vermeintlich Pathologische nur eine Durchgangsphase in der Entwicklung sein kann. Ein Überblick über orthopädische Auffälligkeiten, die in der kindlichen Fußentwicklung auftreten können.

Besonderheiten in der Fußentwicklung

Die Füße sind erst im Alter von circa 14 Jahren gänzlich ausgewachsen. Dann dauert es noch ungefähr zwei Jahre, bis das Längenwachstum des Kindes endet. Aus diesem Grund wirken Füße von Teenagern mitunter sehr groß, verglichen mit dem Rest ihres Körpers. Vom Säuglings- bis zum Teenageralter passiert jedoch einiges in der Fußentwicklung.

Säuglinge

Am Anfang des Lebens ist das Fußskelett noch weitestgehend knorpelig angelegt. Mit dem Beginn der Vertikalisierung wird die Fußplatte zunehmend unter Druck gesetzt. Die Längs- und Quergewölbe der Füße formen sich stärker aus und gewinnen dann an Höhe. Aufgrund eines kleinen schützenden Fettkörpers (Spitzty genannt) am inneren Fußrand wirkt ein Babyfuß jedoch zunächst flach und plump.

Die ersten zwei Lebensjahre

Säuglinge und Kleinkinder weisen in den ersten beiden Lebensjahren häufig O-Beine (Genua vara) auf. Sie erreichen jedoch dadurch beim Laufen mehr Sicherheit und Stabilität. Wenn das innere Längsfußgewölbe noch nicht vollständig ausgebildet ist, kann in dieser Phase ein Knick-Senkfuß (Pes planovalgus) vorkommen. Auch beim Gehen weisen Kleinkinder in ihren ersten zwei Lebensjahren eine Besonderheit auf: Sie setzen noch den ganzen Fuß auf, was „watschelnd“ wirkt. Erst im Alter von circa zehn Jahren entspricht ihr Gang dem der Erwachsenen.

Ab dem zweiten Lebensjahr

Bis zum Eintritt des Schulalters kommt es häufig zu X-Beinen (Genua valgus), die sich jedoch noch verwachsen können. Allgemein werden bei Auffälligkeiten der Fußstellung oder des Gangbildes von besorgten Eltern oftmals dauerhafte Schäden befürchtet. Hier kann der Arzt häufig Entwarnung geben. Denn man weiß aufgrund von Langzeitstudien, dass es sich bei Haltungsfehlern im Wesentlichen um wachstums- und entwicklungsbedingte und damit nicht therapiebedürftige temporäre Besonderheiten handelt. Eine gesunde Fußentwicklung bei Kindern wird durch Bewegungsfreiheit, regelmäßige Fußgymnastik und Barfußlaufen auf unebenen Böden wie Sand-, Lehm- oder Wiesen erreicht. Dem Entstehen von Hornhaut und Schwielen sollte wiederum mit einem Pflegeprogramm vorgebeugt werden.

Da Kinder am Fuß dieselbe Anzahl an Schweißdrüsen wie Erwachsene besitzen, welche sich jedoch auf kleinerer Fläche verteilen, leiden sie häufig unter Schweißfüßen. Bei diesem Problem kann GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN mit Sheabutter, Jojobaöl, Deozinc und Aloe Vera Abhilfe schaffen. Das Präparat hat einen Urea-Gehalt von zwei Prozent. Da die Kinderhaut noch nicht die gleiche Stärke wie bei einem Erwachsenen besitzt, sollte auf diesen Faktor geachtet werden. Generell darf der Urea-Anteil in einer Pflegecreme maximal drei Prozent betragen. Eine höhere Urea-Konzentration, etwa fünf Prozent, sollte nur bei Störungen der natürlichen Hautfunktionen zum Einsatz kommen.



GEFAHRENZONE PUBERTÄT

In der Pubertät wird der Nachwuchs selbstständiger. Das Pflegeverhalten lässt jedoch oftmals Raum zur Verbesserung. Beim Haarewaschen wird gern gespart, auch das regelmäßige Händewaschen fällt manchen Teenies schwer, ganz zu Schweigen vom regelmäßigen Wechseln der Wäsche. Auch die Füße können durch vernachlässigte Pflege in brenzlige Situationen geraten.

Daher sollten Eltern darauf achten, dass ihr Kind regelmäßig seine Schuhe wechselt, sodass diese auslüften können. Täglich frische Socken zu tragen ist Pflicht. Zudem empfiehlt sich atmungsaktives Schuhwerk, beispielsweise aus echtem Leder. Schweißnasse Schuhe können am Ende des Tages mit Zeitungspapier ausgestopft werden, sodass die Feuchtigkeit aufgesaugt wird. Schlussendlich hilft es, wenn die Eltern darauf achten, dass Kinder ihre Füße und sich selbst regelmäßig waschen.

