

Gesunde Füße auch für Kinderbeine

Den Grundstein für gesunde Füße legen wir bereits in unserer Kindheit. Wer rechtzeitig auf eine gesunde Fußentwicklung achtet, profitiert sein Leben lang davon. Doch wie erhält man seine Füße gesund und was kann man tun, wenn sich bereits bei Kinderfüßen erste Fehlhaltungen zu manifestieren drohen?

In der Regel sind unsere Füße gerade im Säuglingsalter noch gesund. Ohne Schuhe, nur mit Söckchen oder im Sommer barfuß, lernen die Kleinen das Laufen. Problematisch wird es zumeist, wenn die ersten Schühchen gekauft werden und dann oftmals anfangs zu groß und später zu klein sind. Natürlich ist es sinnvoll, bei schlechtem Wetter und in der Stadt Schuhe zu tragen – doch selbst

im Sommer wird vielen Füßen zu wenig Raum gelassen. Dabei wurden unsere Füße fürs Barfußlaufen gemacht!

Gleichgewichtssinn natürlich schulen

Das Gehen oder Rennen auf unebenen Naturböden wäre eigentlich optimal, um unsere Fußmuskulatur und

die damit verbundenen aufsteigenden Muskelgruppen zu trainieren. Selbst unser Gleichgewichtssinn wird durch dieses spielerische Training geschult. Eingezwängt in zu enge und oft zu hohe Schuhe, machen viele Menschen im Erwachsenenalter dann die Erfahrung, dass ihre Körperhaltung von Kopf bis Fuß geradezu verkrampft ist. Die Folge: schmerzende Knie, Hüftprobleme, Rücken- und Kopfschmerzen. Doch was kann man tun, wenn es – sprichwörtlich – erst einmal „schiefläuft“?

Die Füße sind bis ins hohe Alter lernfähig

Damit die Körperhaltung über die Füße wieder „ins Lot“ zurückfinden kann, benötigen die Fußsohlen mehr Impulse. Sie müssen wieder lernen, Reize wahrzunehmen und die Fußmuskulatur richtig einzusetzen. Denn jede Bewegung wird durch Nervenimpulse gesteuert. Ihre Frequenz und Stärke beruht auf der beständigen Messung von Muskeltonus, Gelenkstellung, Bandspannung sowie weiteren Informationen, die sodann an das Zentrale Nervensystem weitergegeben werden. Die Fähigkeit der Impulsübertragung kann man sich zunutze ma-

Tun Sie Ihren Füßen öfter mal was Gutes!

Gehen und Liegen ist gesünder als Stehen und Sitzen! Achten Sie deshalb auf ausreichend Bewegung – auch bei Ihren Kindern. Nach einem langen Schul- oder Arbeitstag direkt auf die Couch zu fallen mag gemütlich sein. Besser wäre jedoch ein Spaziergang oder Sport. Auch Fußgymnastik hilft den müden Füßen wieder auf die Sprünge. Machen Sie Ihre Füße fit, indem Sie durch kurzes Auf- und Abwippen die Fußmuskulatur stärken. Auch das Strecken und Zusammenkrallen der Zehen mobilisiert oft vergessene Muskelstränge. **Sprechen Sie Ihren Arzt an – er kann Ihnen wertvolle Tipps zur richtigen Fußgymnastik geben!**

Die sensomotorischen Einlagen werden für jeden Patienten individuell mit einem speziellen Granulat befüllt. Pallelastische Kammern stimulieren gezielt geschwächte Fußmuskeln.

Sensomotorische Einlagen:

- kräftigen die Fußmuskulatur
- aktivieren die Muskel-Venenpumpe der Beine
- können muskuläre Dysbalancen ausgleichen
- können Fehlhaltungen der Wirbelsäule korrigieren



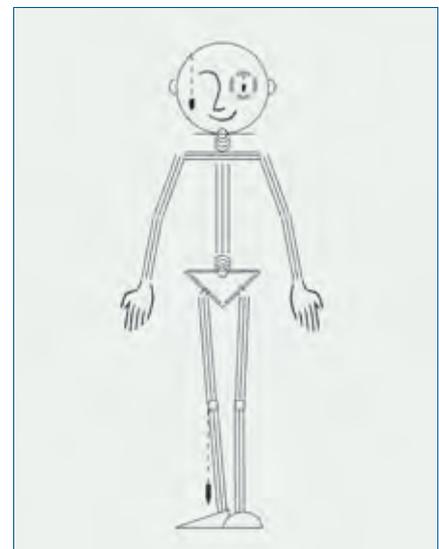
chen: mit sensomotorischen Einlagen, die vom Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik verschrieben werden können. Sie unterscheiden sich von herkömmlichen Einlagen dadurch, dass sie aktiv korrigierend auf die Füße einwirken. Über prallelastische Polster – individuell für jeden Patienten angepasst – lassen sich Fußmuskeln und Muskelgruppen aktivieren oder hemmen. So sorgt jeder Schritt für eine harmonisierte Körperhaltung von den Füßen bis zum Scheitel. Gerade Kinder profitieren von dieser Art der Einlagenversorgung besonders schnell: Ihr Bewegungssystem ist noch deutlich flexibler. Zudem haben bestehende Fehlhaltungen in der Regel noch keine dauerhaften Veränderungen an Knochen, Gelenken und Bändern hinterlassen.

Sensomotorische Einlagen bringen Ihren Körper ins Lot

Eine genaue, ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsanalyse durch einen Spezialisten ist wichtig, denn selten sind Schwächen der Körperhaltung offensichtlich. Sie äußern sich eher diskret und werden häufig erst durch eine dreidimensionale Vermessung der Wirbelsäule erkannt. Entscheidenden Einfluss auf die Körperhaltung haben

neben der Fußmuskulatur die Funktion des Gleichgewichtorgans, der Augenmuskeln und des Kauapparates. Daher untersuchen Haltungsexperten zusätzlich das Gleichgewicht, die Augen und den Kauapparat. Besonders wichtig für die Behandlung von Kindern: Alle Untersuchungen der ganzheitlichen Haltungs- und Bewegungsanalyse kommen ohne Röntgenstrahlen aus!

von Doris Große-Frintrop



Sensomotorik bedeutet Bewegungskoordination durch unsere Sinnesorgane.