

Kinderfüße – klein, stark, zart, gesund!



Wunderwerk Fuß

- Ein Fuß hat 26 Knochen und 30 Gelenke. Weitere Muskeln, Sehnen und Bänder sorgen für eine gute Statik. Füße halten daher hohe Belastungen aus, z. B. Sprünge oder lange Läufe.
- Kinderfüße sind bei der Geburt fast immer gesund!
Fatal: Etwa jeder 2. Erwachsene hat kranke Füße.

Passende Kinderschuhe rechtzeitig kaufen

- Warnzeichen für zu kleine Kinderschuhe sind rote Druckstellen an den Zehen, hochgebogene oder abgeschliffene Zehennägel, Blutergüsse unter den Nägeln.
- Kinderfüße wachsen pro Jahr um bis zu drei Größen. Messen Sie Kinderschuhe alle 3 bis 4 Monate.
- Der Kinder-Fußknochen ist elastisch und biegsam. Kinder spüren zu kleine Schuhe daher nicht und fordern keine größeren Schuhe ein.
- Schuhe nachmittags kaufen. Fußmessgerät und Messgerät für Schuhinnenlänge benutzen. Gekauft wird, was auf den längeren Fuß passt.



Blasen – aufstechen oder abwarten?

Blasen entstehen durch Druck oder Scheuern (Strümpfe, Schuhe) oder hohe Belastung der Füße (langes Stehen, Wandern). Blasen nicht entfernen! Statt dessen: Durch ein Pflaster schützen, bis sie eingetrocknet sind. Linderung verschafft ein lauwarmes Fußbad. Darin: ein Esslöffel Meersalz und 5 bis 10 Tropfen Lavendel-Essenz.



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

www.2m2-haut.de



PRÄVENTIVKAMPAGNE HAUT
VON GESETZLICHER KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG



Der gute Kindersportschuh ...

- ... ist leicht und dämpft Stöße nicht zu stark: Kinder müssen den Boden spüren, um ihre koordinativen Fähigkeiten gut ausbilden zu können.
- ... für Schulkinder hat eine flexible Sohle mit einer Versteifung im Rück- und Mittelfußbereich, da Kinder die Ferse stärker belasten als Erwachsene. Die Sohle muss in Höhe der Zehengelenke knickbar sein, nicht aber zwischen Absatz und Mittelfuß.
- ... hat atmungsaktives Obermaterial, weil Kinderfüße leicht schwitzen.
- ... braucht keine Absätze, Längs- oder Querstützen.
- ... muß regelmäßig zu Länge und Weite überprüft werden.

Umgeknickt – Erste Hilfe

Der Fuß knickt um, Kapsel und Bänder des Sprunggelenks werden überdehnt. Der Knöchel schwillt an.

Erste Hilfe

PECH-Regel anwenden: **P**ause, **E**iskühlung (dämmt Blutung ein), **C**ompression (leichter Kompressionsverband mit elastischer Binde, stützt das Gelenk), **H**ochlagern.

Zum Arzt

Bei starker Schwellung und anhaltenden Schmerzen – eventuell Bänderriss oder verletzter Knochen.



Fußgymnastik

Häufiges Barfußlaufen (gut: Gras, Sand, unebene Flächen, kleine Steinchen) belebt müde Füße. Fußgymnastik (barfuß) sorgt für kräftige Fußmuskulatur und bewegliche Fuß- und Zehengelenke. Gute Übungen sind: Zehenspitzenstand, auf den Fersen laufen, Greifübungen.



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

www.2m2-haut.de

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m²

PRÄVENTIONSKAMPAGNE HAUT
VON GESETZLICHER KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG