

Kinderfüße Kinderschuhe Kindersocken

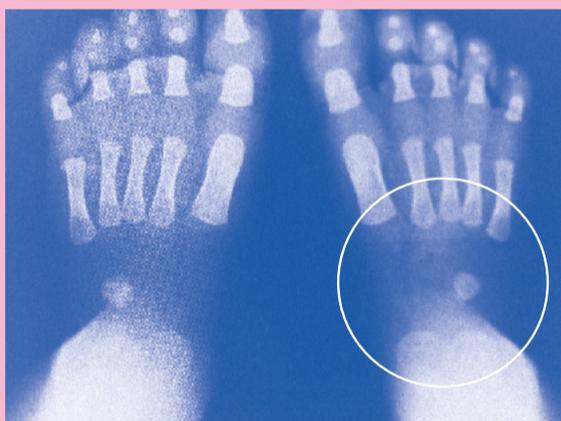
kinderfuesse.com

plus12socks.com

Eine Initiative des österreichischen
Forschungsteams Kinderfüße-Kinderschuhe ¹

Es war einmal (und ist noch immer) ...
Aktuelle Studien zeigen, dass mehr als
die Hälfte der Kinder in viel zu kurzen
Schuhen steckt ¹. Das schädigt Kinderfüße.

Mogelpackung Kinderschuh: Kinderschuhe sind fast
immer kürzer als es die Schuhgröße vermuten lässt.
Wo also Schuhgröße 30 draufsteht, ist nur 28 „drinnen“ -
manchmal aber auch nur 27 oder 26.



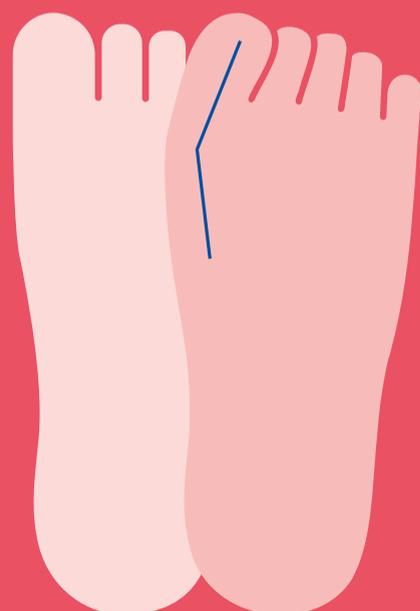
Röntgenbild der Füße eines Säuglings:
Die dunklen Bereiche sind Knorpel,
die erst noch verknöchern.

Kinderfüße sind etwas Besonderes:

- L Sie sind viel weicher und beweglicher als ausgewachsene Füße. Darum können sie auch leichter verformt werden - durch zu kurze Kinderschuhe oder -socken.
- L Bei unseren Untersuchungen sind immer wieder Kinder dabei, die 5 Größen zu kurze Schuhe tragen. Spüren die das nicht? Wir haben das mit einer „Schuhtest-Straße“ untersucht und tatsächlich: Ein Großteil der Kinder kann die Passform von Schuhen nicht korrekt beurteilen.
- L Kinderfüße wachsen ziemlich schnell:
Im Alter von 3-6 Jahren durchschnittlich 1mm pro Monat.

Warum Kinderschuhe passen sollten:

- L Zu kurze Kinderschuhe können Kinderfüße dauerhaft schädigen (Hallux Valgus). Auch zu kurze Socken verändern die Zehenstellung.
- L Gesunde Kinderfüße sind eine wichtige Voraussetzung für eine harmonische Gesamtentwicklung - und die Basis für Spaß an der Bewegung.
- L Hallux valgus (rechts): Die große Zehe ist Richtung Fußmitte verschoben.

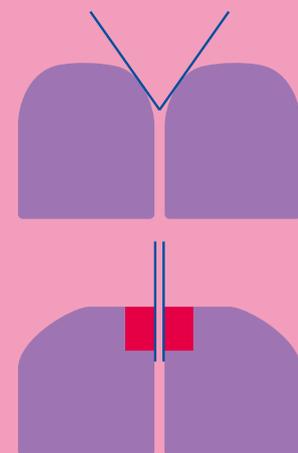
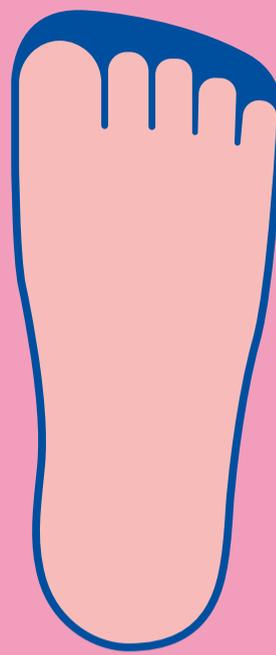


¹ Kinz, W., Groll-Knapp, E., Kundl, M. (2021): Hallux valgus in pre-school-aged children: the effects of too-short shoes on the hallux angle and the effects of going bare-foot on podiatric health. Footwear Science, 13:1, 29-42, <https://doi.org/10.1080/19424280.2020.1853826>

So passen Kinderschuhe und -socken:

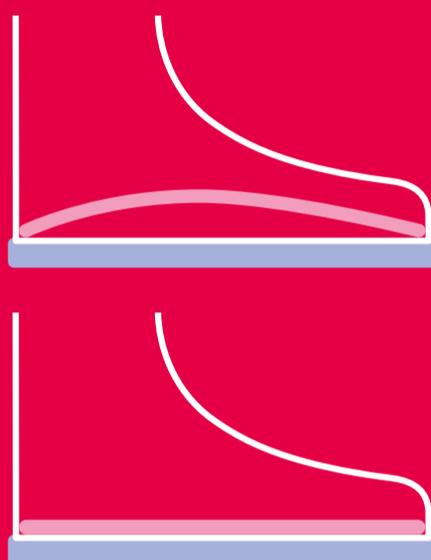
Kinderfüße benötigen in Schuhen mindestens 12 mm Spielraum. Neue Schuhe dürfen sogar bis zu 17 mm Spielraum haben.

Kinderschuhe sollten möglichst weich und beweglich und im Bereich der großen Zehe möglichst gerade sein.



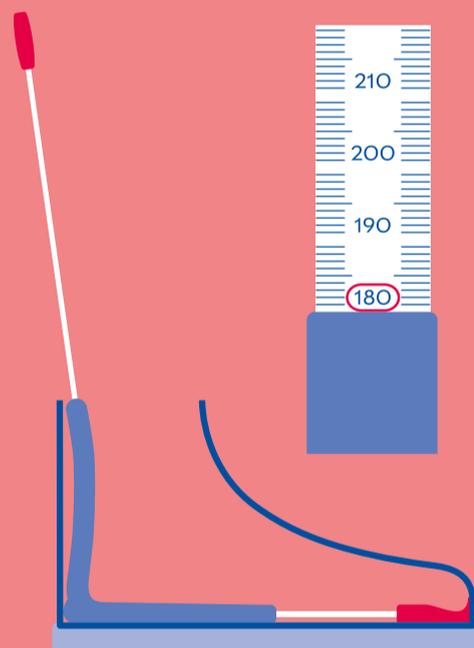
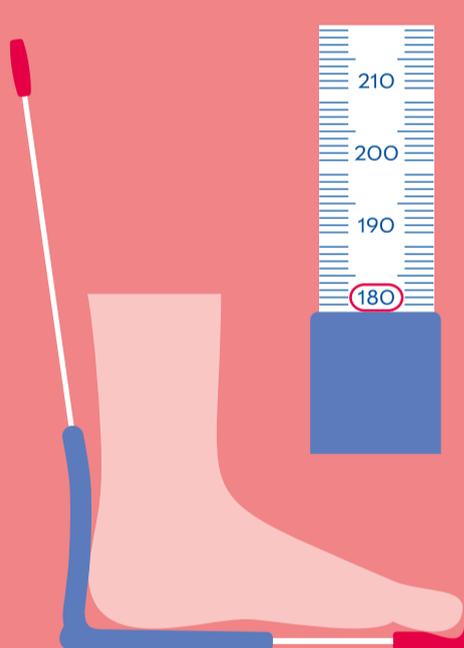
Die meisten Socken sind im Zehenbereich trapezförmig. Damit die Zehen nicht zusammenquetscht werden, sollten sie kerzengerade an der großen Zehe sein!

Zwei Wege zum passenden Kinderschuh:



1 Papp-Schablone

- L Kind auf einen festen Karton stellen und Umriss beider Füße nachzeichnen.
- L Bei der längsten Zehe 12 mm hinzufügen - für neue Schuhe 17 mm.
- L Zwei Finger breiten Streifen ausschneiden und Schablone in den Schuh stecken.
- L Biegt sich der Streifen auf, ist der Schuh zu kurz. Liegt der Streifen flach im Schuh, passt der Schuh.



2 plus12

- L Damit lassen sich die Füße und die Innenlänge von Schuhen messen.
- L Praktisch: Beim Füßemessen wird automatisch ein Spielraum von 12mm dazugerechnet. So hat man ruckzuck die erforderliche Innenlänge für passende Schuhe.

Fragen über Fragen ...

Online oder im Geschäft?

Egal. Hauptsache Sie messen die Fußlänge Ihres Kindes (mm) und fordern die Innenlänge der Kinderschuhe (mm) ein.

Gebraucht?

Kein Problem. Einseitig abgelaufen sollten die Schuhe aber nicht sein - und natürlich genügend Spielraum haben.

Hausschuhe oder Stoppersocken?

Da haben wir eine bessere Idee: barfuß. Und wenn schon Hausschuhe, dann Rutschsocken.

Ja, genau: Rutschsocken. Ohne Beschichtung auf der Laufsohle (Atmungsaktivität), die oft auch ökologisch bedenklich ist.

Aber wie breit?

Auweia, das ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Hört sich verrückt an, ist aber so.

Teuer oder billig?

Ein hoher Preis ist keine Garantie für bessere Kinderschuhe. Werfen Sie einen Blick in aktuelle Konsumententests.

Fest und stützend?

Keinesfalls. Je weicher und beweglicher die Schuhe sind, desto besser für die Füße. Vor allem für Laufanfänger.

kinderfuesse.com

plus12socks.com