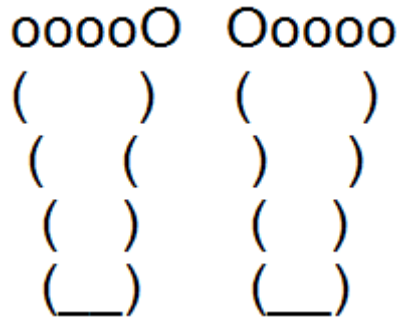


FUSSGESUNDHEIT VON ANFANG AN

M. Mörzinger-Wunderer



© Simon Gunz

„Den Kinderfüßen zuliebe!“

Ist Kindern die digitale Welt näher als die eigenen gefühlten Füße?

Senk-, Spreiz-, Knick-, Platt- und Hohlfüße lassen sich mit konsequentem Üben beeinflussen. Hier einige präventive Tipps aus meiner Erfahrung, wie sie möglicherweise gar nicht erst entSTEHen.

Quo vadis?

Wo und WIE stehen wir? In meiner füssotherapeutischen Praxis beobachte ich regelmäßig, dass Kinder und Jugendliche motorisch und sensitiv unterfordert, aber kognitiv und visuell überladen sind.

Manche Kinder und Jugendliche können ohne Zuhilfenahme der Hände nicht mehr vom Boden aufstehen oder sich kaum noch im Stehen die Schnürriemen ihrer Schuhe zubinden.

Manchmal scheint das umfangreiche, dem Körper innewohnende Bewegungspotential brach zu liegen. Wenig Bewegungsvariabilität hat unelastische Muskulatur, Gelenke mit wenig Spielraum sowie wenig Input für die Propriozeptoren zur Folge.

homo sedens

Der viel **sitzende Mensch** ist eine vorherrschende Tatsache.

Sich in Wald und Wiesen frei zu bewegen – *womöglich abschnittsweise barfuß* - scheint kaum mehr eine Freizeitoption zu sein?!

Die daraus folgende Haltungs*monotonie* wirkt sich nicht nur auf den Halteapparat, der auch ein BEWEGUNGSapparat ist, negativ aus.

Untergrund, der wach hält

Kennen Sie das gute Gefühl im Wald auf Moos zu treten, das durch ihre Fußbelastung angenehm nachgibt? Diese und ähnliche Gangmomente fördern die Fußwachheit in jedem Alter.

Asphalt, Beton und andere harte Böden lassen die Verbindung zur Erde nicht differenziert erfahren. Unsere Berührungsfläche zum Boden wird durch monotonen Untergrund und den ganzen Tag im selben Schuh nicht trainiert! Folglich mangelt es auch den Füßen an Spürinformationen.

Oft wird uns erst das Negativbeispiel bewusst: wenn der Schuh - im wahrsten Sinne des Wortes – drückt.

Ein fühlenswertes Beispiel für abwechslungsreichen Untergrund in Wien ist die Architektur und Philosophie von Friedensreich Hundertwasser. Neben dem Kunstgenuß der Ausstellung (Hundertwasserhaus, Wien) oder dem Thermengenuß (Bad Blumau, Steiermark) werden auch den Füßen Reize durch unebene Böden geboten.

Fußparcours sprießen wunderbarer Weise an verschiedensten Orten aus dem Boden.

Folglich werden die Fußrezeptoren und kurzen Fußmuskeln differenziert stimuliert. Unser gesamter Körper wird spielerisch mehr oder weniger gefordert (Achtsamkeit, Neugier, Geschicklichkeit, Wachheit, Interesse, Freude an der differenziertem Spüren,...).

Natürlich entwickeln lassen

Eine gute Fußentwicklung beginnt mit einer natürlichen Bewegungsentwicklung im Kleinkindalter.

Der achtsame Körperbezug der Mutter zu sich selbst spielt eine bedeutende Rolle. Wohlwollende Berührung und Zuwendung von Kopf bis Fuß lässt Babys ihre Körpergrenzen erfahren. Sie benötigen variantenreiche sinnliche Inputs, um ihre neuronalen Netzwerke zu stimuliert wahr zu nehmen. Eine Möglichkeit für Eltern im Alltag wären Fußkosespiele beispielsweise beim Wickeln des Sprösslings.

Erfahrungen sammeln über das BeGREIFen

Lust am Entdecken und Begreifen in zunehmendem Alter ist die spielerische Form des individuellen Lernens. Psychophysisch ist es eine essentielle Erfahrung, selbstbestimmt seinen Körper kennen zu lernen. In der oralen Phase möchte der Säugling über den Mund Erfahrungen sammeln. Dann kombiniert er Blick- und Handkontakt zum Entdecken seiner Selbst und seiner Umwelt. Dieser Entwicklung folgt das Erforschen der eigenen Beinchen. Das in den Mund nehmen der Füße ist ein wichtiger Teilschritt in der kindlichen Bewegungsentwicklung. Diese *Ganzkörpererfahrung* ist die *grundlegende Voraussetzung* für eine gesunde Fußentwicklung!

Vorbildwirkung der VorGÄNGer

Während Kinderfüße unbeschwert ihrer physiologischen Bestimmung entgegenwachsen, können die Vorbilder ihren eigenen Fuß*umgang* überdenken. Der Ganzkörperumgang der Eltern mit sich selbst wird von den Kleinen unbewusst nachgeahmt – genauso wie deren Gangbild und Körpersprache. Oder sind die Erwachsenenfüße nur ein lange unbemerktes mechanisches Vehikel zur Fortbewegung, das den Kopf spazieren trägt - außer bei Schmerz, Stein im Schuh oder Blasen?

Selbstbestimmung schafft Sicherheit

Neugier und Interesse motivieren die Kinder immer wieder sich Schritt um Schritt heraus zu fordern. Der Boden zum Spielen ist eine gute und sichere Voraussetzung, um den *eigenen* Bewegungsimpulsen nachgehen zu können! So erarbeitet sich das Kind seine aktive, innere Ausrichtung zwischen Kopf und Becken!

aufgerichtetes Sitzen

Dies ist gut an einem *langen* Rücken im stabilen Sitz auf den Sitzbeinhöckern erkennbar. So mancher Erwachsene wird den Nachwuchs um diese (ihm möglicherweise verlorengegangene Fähigkeit) beneiden.

Autosicherheitsschalen

Sitzende „Schlaf“positionen in Kindersicherheitsschalen **über längere Zeiträume** sind diesbezüglich **kontraproduktiv!** Flaches Schlafen ist haltungsgesünder.

alters- und entwicklungsgerechte Herausforderung

Wir sollten uns fragen, wie sehr wir durch Vermeidung, Angst und Overprotection die Hirnentwicklung im Sinne des vernetzten Lernens (Sprouting) hemmen. Kinder brauchen *altersentsprechende* Herausforderungen zum experimentieren beispielsweise wie es sich anfühlt in eine Pfütze oder in Matsch zu steigen.

Schuhe primär Schutz

Die ersten Schuhe sind im besten Fall nur Schutz, wenn das Kind sich *selbstständig* auf die Füße stellt. Weiche Ledersohlen sind empfehlenswert, damit möglichst viele Informationen (Unebenheiten, ..) zwischen Bodenbeschaffenheit und Menschenkinderrfüßen ausgetauscht werden können.

Auf- und AusRICHTUNG

Des Weiteren trägt zur positiven Fußentwicklung des Kleinkindes bei, wenn es sich selbst aus der Horizontalen immer wieder gegen die Schwerkraft variantenreich *selbstständig* ausrichten kann. **Fallen und selbst wieder Aufstehen darf früh geübt werden** und wird in unserem letzten Lebensabschnitt als Sturzprophylaxe wieder an Bedeutung gewinnen.

Begegnungen auf Augenhöhe im Kinderreich: Vom Boden ausgehend haben Kinder einen sicheren Spielraum. Wenn wir uns das erhalten und in unseren Alltag – wie in verschiedenen Kulturen üblich – einbauen, mobilisieren wir gleichzeitig viele Gelenke. Positive Nebenwirkung für Erwachsene, wenn sie auch mal auf Sitzmöbel verzichten: Eigene Coxarthroseprophylaxe und Beweglichkeitsförderung gleich inkludiert!

Selbstgewählter Zeitpunkt des Aufrichtens

In meiner Praxis sehe ich viele Fußprobleme, die durch altersgerechtes Kind-sich-entwickeln-lassen vermeidbar wären. **Lauf „lern“ helfen verdienen** in diesem Zusammenhang **ihren Namen nicht!** Das circa einjährige Kind findet seinen eigenen Schwerpunkt zur passenden Zeit selbst. Gelassen kommen Gehen und Stehen bei entsprechender Umgebung von alleine. „Gehen üben“ an den Händchen haltend ist in diesem Zusammenhang unnötig bis kontraproduktiv!

Fußwurzeln brauchen ihre Zeit

Selbständiges Hocharbeiten der kleinen Erdenbürger lässt die Fußwurzelkerne adäquat mitreifen – Kinder lassen sich intuitiv wieder auf den Po fallen, wenn es nicht mehr stimmt. Das ist gelebte Physik! Zu frühes, passives Auf-die Füße-Stellen verhindert eine physiologische Bewegungsentwicklung!

Tragfähigkeit einzelner Knochenkerne

Der Calcaneus richtet sich in seiner Dreidimensionalität erst **zwischen dem sechsten Lebensjahr und dem ersten Zahnwechsel vollständig auf!** Die Fußwurzeln finden durch die *vollständige* Beckenaufrichtung ihre physiologische Position im Ganzkörperzusammenspiel. Ist die Rumpfhaltung noch nicht abgeschlossen, kann die Fußaufrichtung auch nicht mitziehen!

Konsequenter Weise ist eine Schuheinlage vor diesem Alter beim nicht neurologisch auffälligen Kind zu überdenken.

Inputs über die Fußsohlen

Unebenheiten und natürliche Bodenbeschaffenheiten geben viel Anreiz, die den Körper im Gehen achtsam im Augenblick sein und reagieren lassen!

Die rein künstliche Welt der Innenräume lässt Kinder propriozeptiv unterfordert sein. Andererseits werden sie durch verschiedenste „Geräte an der Steckdose“ kortikal gefordert, aber ihr physischer Körper lernt kaum etwas dabei.

Das Nervensystem braucht etwa bis zum zwölften Jahre bis es propriozeptiv voll ausgereift ist. Je variantenreicher die motorischen und sinnlichen Inputs, umso facettenreicher die Outputs.

Folglich sollten auch die Schuhe der Heranwachsenden bis in dieses Alter auf ihre Größe überprüft werden. Die Semesterferien eignen sich als halbjährliche (Haus-) Schuhkontrolle gut! Der Schuh soll in etwa um einen Zentimeter länger als der Fuß sein. Generell ist wünschenswert, dass die Füße das Stoßdämpfen lernen! Dazu braucht es nachgiebige Böden und flexible Schuhe.

Vernetzt am PC, aber nicht im Körper?

Ganzheitliches Lernen von Kopf bis Fuß hält Körper und Geist wach und aktiv.

Beispielsweise: Wie fühlt sich eine ausgewählte Gehstrecke im Wald barfuß an? Wie nehme ich den Unterschied wahr, wenn ich dieselbe Streckenlänge mit festen Schuhen auf betoniertem Untergrund gehe?

Bewegtes Lernen in und nach der Schule

In diesem Zusammenhang ist das Lernen mit allen Sinnen von Kopf bis Fuß für nachhaltiges Lernen erwähnenswert. Schüler werden durch monotonen Frontalunterricht wenig kinästhetisch gefordert. Die Folge sind unter anderem auch Haltungsinsuffizienzen bis hin zu den Füßen. Ich empfehle das Lernen mit allen Sinnen wie zum Beispiel: Wie fühlen sich selbstgebastelte Buchstaben aus Holz, Papier oder Ton mit den Füßen an? Wird im Unterricht die menschliche Biologie am eigenen Körper erfahren?

Zusammenfassung:

Für eine gesunde Fußentwicklung ist eine selbstbestimmte Haltungs- und Bewegungsentwicklung in naturnaher Umgebung unterstützend.

Die Fußhaltung und -beweglichkeit ist ein Ausdruck der vorher **abgelaufenen Ganzkörperentwicklung**. In gewisser Weise ist also die Fußstellung der peripherste Ausdruck einer langen Entwicklungskette!



WOHIN soll es mit unseren Kindern gehen?

Bei vertieftem Interesse oder dem Bedürfnis nach Zusammenarbeit können (Kinder-) PhysiotherapeutInnen mit Spiraldynamikzusatzausbildung, sensorischer Integration oder anderen basalen Entwicklungsmodellen in Ihrer Umgebung kompetente Ansprechpartner sein.

Monika Mörzinger-Wunderer

1140 Wien, Isbarygasse 16/30

praxis@fuessiotherapie.at

www.fuessiotherapie.at