



Kinderfüße richtig pflegen

Maren Bloß

Kinderfüße richtig pflegen

Maren Bloß



Verlag Neuer Merkur GmbH

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2008 Verlag Neuer Merkur GmbH
Verlagsort: Postfach 60 06 62, D-81206 München

Alle Urheberrechte vorbehalten. Vervielfältigungen bedürfen der besonderen Genehmigung.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in dieser Veröffentlichung enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und von ihm und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder des Autors. Sie garantieren oder haften nicht für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten (Produkthaftungsausschluss). Im Text sind Warennamen, die patent- oder urheberrechtlich geschützt sind, nicht unbedingt als solche gekennzeichnet. Aus dem Fehlen eines besonderen Hinweises oder des Zeichens ® darf nicht geschlossen werden, es bestehe kein Warenschutz.

Maren Bloß, Kinderfüße richtig pflegen

1. Auflage 2008 – ISBN 978-3-937346-49-6

Titelentwurf: Dagmar Papic
Layout: Peter Hänssler

Druck: Kessler Druck + Medien GmbH & Co. KG, Bobingen

Danksagung

Wie viele Eltern habe ich kennen gelernt, die mit den Füßen ihrer Sprösslinge überfordert sind. Sei es beim Nägelschneiden, bei Warzen oder im Umgang mit dem Schuhkauf. Es gibt viele gute Bücher über Kinderfüße, oft haben sie sich aber einem Thema gewidmet. Ich möchte dem Leser die Möglichkeit bieten, mit diesem Buch viele nutzvolle Informationen in einem zu erhalten.

Um dieses Buch zu schreiben bedurfte es vieler Recherchen und Hilfen.

Einen lieben Dank sage ich meiner Familie und für die Zeit, die sie mich entbehrten.

Die Kinder des Jahrgangs 2006 aus dem Kindergarten „Hand in Hand“ in Axstedt haben mir viele Füße für Fotos gezeigt.

Sabine Stickelmann hat mich mit ihrem Wissen im krankengymnastischen Bereich sehr unterstützt.

Dr. Hermann Berthold hat mit seinem Wissen als Kinderarzt sich die Mühe gemacht, das Skript auf Herz und Nieren zu prüfen.

Vielen Dank auch an Frau Gutte für die schönen Illustrationen.

Für die viele Arbeit beim Korrigieren der Texte sage ich: Danke, Frau Friemuth.

Natürlich möchte ich hier nicht meine Fußfotomodelle und Helfer vergessen, die mir Tatkräftig zu Seite standen.

Ich wünsche mir mit diesem Buch, interessierten Lesern ein hilfreiches Werk in die Hand zu geben.

Maren Bloß

Vorwort

Ich kenne Maren Bloß seit vielen Jahren als eine engagierte Kämpferin für den *gesunden Fuß* und schätze Ihre Arbeit sehr. Wie wunderbar, dass Maren selbst ihre zwei Kinder bekam und sich dem so wichtigen Thema *der Kinderfuß* dadurch annahm.

Füße sind unsere Grundlage, unsere Verbindung mit dem Untergrund, und sie werden so selten beachtet und noch weniger wichtig genommen in unserer hektischen Zeit. Als Krankengymnastin werde ich selbst häufig mit dem katastrophalen Zustand der Nägel bei Kindern konfrontiert. Selten wissen Mütter meiner kleinen Patienten darüber Bescheid, warum ihren Zöglingen das Hüpfen auf einem Bein nicht gelingt. Bei näherer Betrachtung der Zehennägel war dann die schlichte Ursache ein Nagel, der seit langem schon ins Nagelbett eingewachsen war und einfach wehtat.

Mir sind die Unsicherheiten der Eltern bei der Pflege bekannt und oft wird so ein Nagel zu einem *Dauerbrenner*, wenn der Doktor erst mit dem Messer große Verletzungen setzt. Wie gut, dass hier den Eltern eine Hilfestellung gegeben wird, um all diese Unsicherheiten für immer zu verbannen, dass es gar nicht erst so schlimm kommen muss und viele Schmerzen gar nicht erst entstehen werden. Achten wir alle doch einfach mehr auf die Füße, die uns durchs Leben tragen.

Sabine Stickelmann

Danksagung	5
Vorwort	6

Vorbemerkungen **11**

In eigener Sache	12
Am Anfang stand der Fuß	13
Die Geschichte eines künstlich schönen Fußes	13
Ein gesunder Fuß von Anfang an	13

1 Die Anatomie des Kinderfußes **15**

1.1	Fußdeformitäten	16
1.1.1	Der kindliche Knick-Senkfuß	18
1.1.1.1	Das Erkennen des kindlichen Knick-Senkfußes	18
1.1.1.2	Diagnose des kindlichen Knick-Senkfußes	19
1.1.1.3	Die Behandlung des kindlichen Knick-Senkfußes	19
1.1.2	Der Spreizfuß	20
1.1.3	Der Plattfuß	20
1.1.4	Der Spitzfuß	21
1.1.4.1	Therapiemöglichkeiten beim Spitzfuß	22
1.1.5	Der Hohlfuß	23
1.1.6	Der Klumpfuß	23
1.1.7	Der Sichelfuß	25
1.1.8	Zusammengewachsene Zehen (Syndaktylie)	25
1.2	Die Unterscheidung der Fußtypen	27
1.3	Der Kinderfuß sieht anders aus	28
1.4	Die Notwendigkeit von Einlagen für das Kind	29

2 Nagelaufbau **31**

2.1	Die Aufgaben des Nagels	32
2.2	Nagelerkrankungen und Verletzungen erkennen	32
2.3	Nagelerkrankungen	33
2.3.1	Nagelplattenablösung (Onycholyse)	33
2.3.2	Nagelbettentzündung (Paranitium)	34

2.3.3	Eingewachsener Nagel (Unguis incarnatus)	35
2.3.4	Rollnagel/Zangennagel/Pincernail-Pinzettennagel (Unguis convolutus)	38
2.3.5	Löffelnagel (Koilonychie)	40
2.3.6	Aufsplittern in Längsrichtung (Onychorrhexis)	40
2.3.7	Noch so klein und schon ein Nagelpilz	41
2.3.8	Ein blauer Nagel	43
2.4	Professionelle Hilfe beim eingewachsenen Nagel	45
2.4.1	Die Orthonyxiespange	45
2.4.2	Die 3TO-Spange	46
2.4.3	Die Fraserspange	47
2.4.4	Das Tamponieren	49
2.4.5	Das richtige Schneiden	49
2.4.6	Richtiges oder falsches Nägelschneiden	51
2.5	Das richtige Werkzeug zum Kürzen von Kindernägeln	53
2.6	Die Arzneimittel für den Kinderfuß	54

3 Hauterkrankungen

57

3.1	Fußpilz	58
3.2	Warzen, ein lästiges Übel	59
3.3	Hilfe bei Schweißfüßen	63

4 Schuhkauf ist das A und O

65

4.1	Worauf muss geachtet werden?	66
4.2	Barfuß laufen	67
4.3	Der erste Schuh	68
4.4	Pro/Contra Lauflernschuh	69
4.5	Der teure Kinderschuh	70
4.6	Gebrauchte Schuhe	70
4.7	Die Merkmale eines Kinderschuhs	70
4.8	Schnürschuh oder Klettverschluss	71
4.9	Schuhe mit oder ohne Fußbett	71
4.10	Die Bedeutung von W-M-S	72
4.11	Der passende Schuh	73
4.12	Tests und gängige Hilfsmittel für den Schuhkauf	73

5 Fußgymnastik

77

5.1	Zur Prophylaxe und Behandlung von Fußdeformitäten bei Kindern	78
5.2	Übungen	78
5.3	Übungsgründe	79
5.4	Übungsbeispiele	79
5.5	Fußfehler	81
5.6	Worauf geachtet werden muss	82

6 Die tägliche Pflege der Füße

83

6.1	Säuglingsfußpflege	84
6.2	Kinderfußpflege	85
6.3	Wenn das Kind in was reingetreten ist	86

7 Hausschuhe oder barfuß im Kindergarten

89

7.1	Fehlstellung durch falsche Hausschuhe	90
7.2	Kinder wollen barfuß laufen	91
7.3	Barfuß laufen im Kindergarten	91
7.4	Die Bedenken der Eltern	92

Literaturverzeichnis

95

Stichwortverzeichnis

99

Vorbemerkungen

In eigener Sache

Sie kennen das auch, das Pflegen der kleinen Kinderfüße. Man traut sich kaum ran, an die kleinen Füße. Ob Nägelschneiden oder Schuhe kaufen – oft höre ich in meiner Praxis die Aussage: „Das macht mein Mann, da habe ich Angst vor, die Nägel zu schneiden.“ oder „Wie schneide ich die Nägel eigentlich?“. Auch folgende Fragen sind nicht selten: „Schuhkauf? Kann ich auch ein günstiges Modell nehmen?“ – „Worauf muss ich denn achten?“ – „Müssen Kinderschuhe teuer sein?“ Sehr viele Eltern sind verunsichert im Umgang mit den Füßen ihrer Sprösslinge. Dabei ist der Umgang so einfach, wenn man nur weiß, wie und ein paar Grundregeln beachtet.

Die meisten Fragen ereilen mich im Kindergarten. Hier besteht oft besonderer Erklärungsbedarf. Denn nach den anfänglichen Schwierigkeiten mit dem Geschrei der Kleinen beim Nägelschneiden kommen nun manifeste Probleme dazu wie Warzen, einwachsende Nägel oder Fußpilz. Die Eltern sind immer wieder verunsichert, wie sie mit den Füßchen der Sprösslinge umzugehen haben. Hier möchte ich Ihnen Hilfestellungen geben, wie Sie das ein oder andere Problem entspannt lösen können.



Am Anfang stand der Fuß

98 Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 40 Prozent haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind! O-Beine beim Säugling oder der sogenannte Knick-Senk-Fuß beim Kleinkind sind oft entwicklungsbedingt. Der breite, leicht o-beinige Gang zum Beispiel gibt dem Baby einfach nur die nötige Sicherheit und Stabilität. Beim Laufen lernen ist eben Balance gefragt!

Durch das Krabbeln hat ein Kind zunächst O-Beine, wenn es sich aufrichtet. Wächst es weiter, werden die O- zu X-Beinen. Bis zum sechsten Lebensjahr reckt und streckt sich das X-Bein dann. Es ist dabei erstaunlich, was aus Babyfüßen einmal wird. Sie verändern sich ständig. Das Wachstum der Füße ist erst mit ca. 15 Jahren abgeschlossen.

Wenn ein Kind laufen lernt, werden die Füße völlig neu belastet. Füße und Beine übernehmen eine immer größere Rolle. Muskeln, Bänder und Sehnen passen sich der Beanspruchung an. Sobald Ihr Kind also aufrecht die Welt erkundet, ist es besonders wichtig, dass seine Füße sich frei entfalten können.

Die Geschichte eines künstlich schönen Fußes

Wie man einen Fuß negativ in seiner Entwicklung hemmen kann, zeigt dieses Beispiel aus China.

In China galten „Lilienfüße“ lange Zeit als Schönheitsideal. Die Füße kleiner Mädchen wurden über Jahre hinweg straff bandagiert: Aus dem Fuß wurde eine „Faust“ gemacht, die Zehenspitzen wurden in Richtung Ferse gebunden. Die Frauen konnten zwar nur mehr in Begleitung gehen, dafür entsprachen sie aber dem gängigen Schönheitsideal.

Ein gesunder Fuß von Anfang an

Bei den Naturvölkern sind kaum Fußschäden zu finden. Kein Wunder, denn sie tragen auch keine Schuhe. Natürlich ist damit die Verletzungs-

und Infektionsgefahr des ungeschützten Fußes um Einiges höher. Füße, die so aufwachsen, sind dafür viel kräftiger und widerstandsfähiger. Die Muskulatur wird permanent trainiert. Die Sohlenhaut ist fest und widerstandsfähig.

1 Die Anatomie des Kinderfußes

In einem Babyfuß sorgen 28 Knochen, 107 Bänder, 19 Muskeln sowie Gelenke und Sehnen für Halt und Mobilität.

Das Fußskelett gliedert sich in die Fußwurzel, den Mittelfuß und die Zehen auf. Die Gelenke teilen sich in ein oberes und ein unteres Sprunggelenk auf.

Die Fußwurzel besteht aus sieben Knochen: dem Sprungbein, Fersenbein, Kahnbein, Würfelbein und den drei Keilbeinen.

Der Mittelfuß enthält fünf Knochen, die sogenannten Röhrenknochen. An die Mittelfußknochen grenzen dann die Zehen.

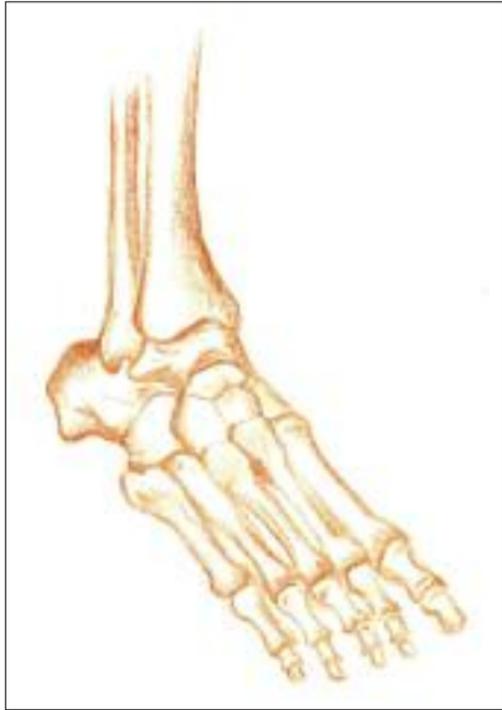


Abb. 1.1

Der Platzanteil, den die Knochen einnehmen, ist bei Kinderfüßen noch kleiner als bei Erwachsenen. Der Knorpel ist weich und biegsam. Deshalb lassen sich Kinderfüße sehr gut verformen und passen praktisch in jeden Schuh. Das tut den Kindern nicht weh. Die Nerven im Fuß sind zwar besonders gut entwickelt, aber Störelemente werden nicht wahrgenommen, wenn das Tragen von zu engen Schuhen zur Gewohnheit wird. Die Entwicklung der Füße dauert bis zum 16. Lebensjahr, erst dann sind die wichtigsten Strukturen voll entwickelt.

1.1 Fußdeformitäten

Bis zum dritten Lebensjahr kann es sein, dass Kinder einen oder beide Füße in eine unregelmäßige Position stellen. Die Ursache dieser Stel-

lungen liegt meistens daran, dass die Knochen, Sehnen und Muskeln nicht gleichzeitig, sondern in kleinen Zeitabständen wachsen und damit nur eine Wachstumsphase betonen. Falls diese unregelmäßigen Stellungen jedoch im dritten Lebensjahr nicht verschwinden, sollte man einen Orthopäden aufsuchen, da eine angeborene Fehlstellung der Hüfte vorliegen kann. Die Deformitäten können angeboren oder im Lauf des Lebens erworben sein.

Eine große und zuweilen verwirrende Zahl von Bezeichnungen dient der Beschreibung einzelner Fußdeformitäten, die mitunter die Lebensqualität schwer beeinträchtigen. Störungen im Bereich der Fußwurzel und des Mittelfußes umfassen Knick-, Spreiz- und Senkfuß, dessen ausgeprägte Form der Plattfuß ist. Bei diagnostizierten Fehlstellungen unterscheidet man verschiedene Formen. Eine relativ häufige – und oft vermeidbare – Erscheinung ist der Spitzfuß. Seltener sind Klumpfuß, Hackenfuß, Hohlfuß und Sichelfuß. Zahlreiche, zum Teil fantasievolle Bezeichnungen gibt es für weitere Deformitäten. Die Beschwerden richten sich nach der Form der Veränderungen und diese bestimmt auch die therapeutischen Möglichkeiten. Hier ein Überblick.

Nach ihrem Erscheinungsbild, das von der normalen Fußform abweicht, unterscheidet man folgende Fußdeformitäten:

- kindlicher Knick-Senkfuß,
- Hackenfuß (Pes calcaneus),
- Hohlfuß (Pes cavus),
- Knickfuß (Pes valgus),
- Klumpfuß (Pes equinovarus, excavatus et adductus),
- Plattfuß und Senkfuß (Pes planus),
- Sichelfuß (Pes adductus),
- Spitzfuß (Pes equinus),
- Spreizfuß (Pes transverso-planus).

Diese Fußdeformitäten können einzeln oder kombiniert auftreten. Außerdem sind sie häufig mit Fehlstellungen der Zehen vergesellschaftet (zum Beispiel Hammerzehe, Krallenzehe, Hallux valgus).

1.1.1 Der kindliche Knick-Senkfuß

Der Knick-Senkfuß (Abb. 1.2) ist eine der häufigsten Fußverformungen im Kindesalter. Die Ferse ist nach außen geknickt (Knickfuß), das Fußgewölbe abgeflacht (Senkfuß oder Plattfuß). Bis zu einem gewissen Grad tritt der kindliche Knick-Senkfuß als normale (physiologische) Entwicklungsstufe nach Beginn des Laufens auf. Der Übergang zum schweren, behandlungsbedürftigen (pathologischen) Knick-Senkfuß ist allerdings fließend. Die meisten Knick-Senkfüße korrigieren sich bis zum Schulalter von selbst, da der kindliche Fuß in den ersten Lebensjahren sehr flexibel ist und noch wächst. Nur bei wenigen Kindern bildet sich der Knick-Senkfuß nicht zurück. Dann kann es durch die Fußdeformität im Erwachsenenalter zu Schäden am gesamten Skelettsystem kommen.

Ursache des kindlichen Knick-Senkfußes ist häufig eine Bandschwäche des Fußgewölbes. Diese Schwäche ist meist angeboren und kann familiär bedingt sein. Ein Knick-Senkfuß kann aber auch durch eine Muskelschwäche oder durch X- bzw. O-Beine verursacht werden. Übergewicht begünstigt die Verformung des Fußgewölbes. Die gleiche Fußform kann auch nach Unfällen, Entzündungen und Knochenerkrankungen sowie durch Lähmungen und andere neurologische Erkrankungen entstehen.

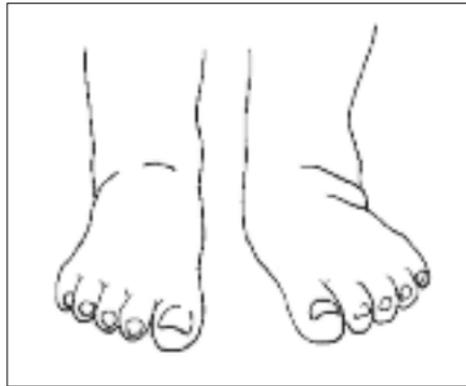


Abb. 1.2 Links: normaler Fuß; rechts: Knick-Senkfuß.

1.1.1.1 Das Erkennen des kindlichen Knick-Senkfußes

Den Eltern fällt die Fußfehlstellung in der Regel bei der Beobachtung des Kindes auf. Selten verursacht der kindliche Knick-Senkfuß Beschwerden. Durch die Fehlstellung werden die Schuhsohlen auf dem