

THERAPEUTENTEAM  
BLANKENESE

KINDER-  
SCHUHKAUF

## Kinderschuhkauf ist kein Kinderspiel

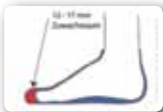
Kinderfüße sind empfindlich. Fehlhaltungen der Füße können den gesamten Bewegungsapparat beeinträchtigen. Gute Kinderschuhe sind eine wichtige Voraussetzung für gesunde Füße – doch laut einer aktuellen Studie tragen mehr als 40% der Kinder Schuhe, die ihnen nicht richtig passen. Zu kleine oder zu große Schuhe können zu Fehlhaltungen, Veränderungen der Geh- und Laufbewegungen und sogar zu Fehlstellungen der Füße führen. Damit Ihr Kind keine Fußprobleme bekommt, sollte es passende, gute Schuhe tragen. Wir, die Physiotherapeuten vom Therapeutenteam Blankenese, möchten Ihnen eine Hilfestellung für den Schuhkauf geben.



## In 4 Schritten zum passenden Kinderschuh



**1. Schritt:** Fertigen Sie zu Hause Umrisszeichnungen der Füße Ihres Kindes an. Stellen Sie dazu Ihr Kind barfuß auf ein Blatt Papier und zeichnen Sie die Form beider Füße nach. Achten Sie darauf, den Zeichenstift senkrecht zu halten, damit die Fußumrisse so genau wie möglich werden.



**2. Schritt:** Messen sie mit einem Zentimetermaß die Länge der Fußumrisse von der Ferse bis zum längsten Zeh. Bei unterschiedlichen Fußlängen gilt der längere Fuß als Maßstab für die Schuhgröße. Addieren Sie bei kurzen Füßen ca. 8 mm, bei längeren Füßen (ab Gr. 28) etwa 10-12 mm dazu und erstellen eine Pappschablone.



**3. Schritt:** Schneiden Sie die Umrissse an der Innenseite der Linie aus und nehmen Sie diese mit zum Schuhkauf. Nun können Sie genau beurteilen, ob der gewünschte Schuh Ihrem Kind wirklich passt.

**Tipp!** Sie können auch eines der Fussmesssysteme kaufen z.B. von BIMBS oder PLUS12

## 9 Experten-Tipps zum Kinderschuhkauf

### Kappe

Innen etwa 1 cm hoch. Mit den Fingern hineinfassen und sicherstellen, dass keine Nähte fühlbar sind.

### Ferse

Fest und stabil.

### Sohle

Weich und dünn. Der Schuh muss sich seitlich um etwa 45 Grad und vorne um etwa 90 Grad nach oben biegen lassen.

### Verschluss

Flache Schnürsenkel sind besser als runde Schnürsenkel.

## Weite

Der Schuh darf nicht zu weit sein, er muss den Fuß ummanteln.  
Der Einstieg hingegen soll weit sein.

## Länge

Außen 10-12 mm länger als der Fuß, immer am längeren Fuß orientieren.

## Material

Innen atmungsaktiv, denn Kinderfüße schwitzen viel.  
Außen feuchtigkeitsabweisend. Insgesamt weich und geschmeidig.

## Kaufzeit

Zweite Tageshälfte.

## Kontrolle

Ist ihr Kind 1-3 Jahre: alle drei bis vier Monate; 3-6 Jahre: alle vier Monate;  
6-10 Jahre: alle fünf Monate.

## Bindetechniken für den optimalen Halt im Schuh

### 1. Zauberdoppelschleife

Diese Schleife löst sich nicht, kann aber durch Ziehen an einem Band leicht geöffnet werden. Sie binden ganz lose eine normale Schleife, dann ziehen Sie die hinten liegende Schlaufe erneut von oben durch das durch die Schleife entstandene Loch.

### 2. Sportschnürung

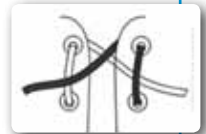
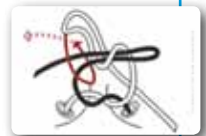
Durch diese Technik wird die Fersenkappe sicher an die Ferse herangezogen. Schnüren Sie die Schuhe so, dass die Bänder im vorletzten Loch von innen nach außen und im letzten Loch auf derselben Seite (ohne zu kreuzen) von außen nach innen geführt werden. Dann werden sie innen gekreuzt und durch die Schlaufe, die auf der Oberseite des Schuhs zwischen den beiden letzten Löchern entstanden ist, durchgezogen. Danach binden Sie eine normale Schleife.

### 3. Doppelter Schlag

Schnürband nicht nur einmal, sondern zweimal kreuzen. Dann wie gewohnt Schleife ziehen und weiter wie bei Punkt 1.

### 4. Zweimal kreuzen (ohne Abbildung)

Bei knöchelübergreifenden Schuhen kreuzen Sie die Schnürbänder über dem Spann zweimal. Also: zweimal durch die gleichen Löcher ziehen (bei Schnürschuhen) oder zweimal um dieselben Haken führen (wie bei Schlittschuhen).



## Gute Alternativen zu Schnürschuhen

### Z-Klett

Gibt besseren Halt als der übliche Klettverschluss. Ist im Handel recht leicht zu finden.



### Schnürstiefel mit Reißverschluss

Der Fuß kann durch die Schnürung gut gefasst werden. Durch den Reißverschluss ist das Ein- und Aussteigen einfach und bequem.



### Sandalen

Sie sollten hinten und vorne geschlossen sein und eine stabile Fersenkappe haben. Ideal sind Sandalen, die über dem Spann verstellbar sind - sie sind im Handel schwer zu finden, aber es gibt sie.



## Praxiszeiten

Täglich von Montag bis Samstag

## Kontakt

Therapeutenteam Blankenese  
Physiotherapie Marion Milius  
Blankeneser Landstraße 51-53  
22587 Hamburg

Tel. 040 / 70 70 57 92

Fax 040 / 70 70 57 93

[www.therapeutenteam.com](http://www.therapeutenteam.com)

[kontakt@therapeutenteam.com](mailto:kontakt@therapeutenteam.com)