

Schuhe für Kleinkinder – Praktische Hinweise

Dimitri Ceroni, Davide Salvo, Genf

Übersetzung: Rudolf Schlaepfer, La Chaux-de-Fonds

Einführung

Die Fussbekleidung, insbesondere des Kleinkindes, verursacht in der westlichen Gesellschaft Sorge und Befürchtungen. Wann soll das Kind beginnen, Schuhe zu tragen, was für Schuhe sollen gewählt werden, wann müssen grössere Schuhe angepasst werden, kann man bereits getragene Schuhe wiederverwenden, sind Fragen, über die in Diskussionsforen debattiert wird und die zu oft völlig irrationalen Auseinandersetzungen führen. Kinderärzte sind deshalb regelmässig durch Eltern gefordert, die beraten werden wollen zu einem heiklen Thema, wo vorgefasste Meinungen Legion und der Volksglaube unverrückbar sind. Ziel dieses Artikels ist es, rational auf die am häufigsten gestellten Fragen zu antworten und gewissen vorgefassten Meinungen den Garaus zu machen.

Wie schnell wächst ein Fuss?

Parallel zum schnellen Längenwachstum während den ersten Lebensjahren wächst der Fuss des Kleinkindes ebenfalls rasch. Zwischen dem Alter von 9 Monaten und 2 Jahren nimmt der Fuss um 25 bis 30 mm zu. Das bedeutet, dass der Fuss bis zum Alter von 2 Jahren alle 2 Monate, und beim 2- bis 3-Jährigen alle 3 Monate eine Schuhnummer mehr braucht. Nach dem Alter von 5 Jahren wächst der Fuss jährlich 1 cm, was 1–2 Schuhnummern/Jahr entspricht. Mit 14 ist im Allgemeinen die endgültige Schuhgrösse erreicht. Es soll daran erinnert werden, dass eine Schuhnummer einem Längenunterschied von 0.7 cm entspricht.

Wann soll ein Kleinkind seine ersten Schuhe tragen?

Die meisten Orthopäden und Fusspezialisten sind sich einig, dass ein Kind gehen lernen sollte, bevor man es beschuht. Das Alter bestimmen wollen, in welchem ein Kind gehen lernt ist absolut willkürlich; man weiss, dass das Gehen normalerweise zwischen dem 9. und 18. Lebensmonat erlernt wird. Bevor man

einem Kleinkind Schuhe anzieht, ist es deshalb sinnvoll, zu warten:

- Bis es gehen kann, ohne die Hand der Eltern halten oder sich an Möbeln oder Mauern stützen zu müssen
- Bis es sich mindestens vier Stunden im Tag ohne äussere Hilfe aufrecht halten kann
- Bis es auf beiden Füessen stehend sein Gleichgewicht halten kann
- Und, vor allem, bis es den Drang verspürt, sich im Freien selbständig zu bewegen.

Wozu dient der Schuh eines Kleinkindes und wie soll er beschaffen sein?

Grundsätzliche Funktion eines Schuhs ist es, das Kleinkind vor Wärme, Kälte, Verletzungen zu schützen, ohne Beweglichkeit und Ausdünstung zu verhindern.

Das Schuhwerk des Kleinkindes sollte deshalb folgende Bedingungen erfüllen:

- Leicht sein
- Der Länge des Fusses korrekt angepasst sein
- Der obere, deckende Teil soll geschmeidig und luftdurchlässig sein
- Die Sohle soll flexibel und rutschsicher sein
- Sohle und Oberteil sollen ein gutes Abrollen des Fusses erlauben
- Der Absatz soll nicht mehr als 5 mm betragen
- Der vordere Teil des Schuhs soll genügend Raum für die Zehen schaffen.
- Nähte müssen geglättet sein, um möglichst wenig Reibung zu verursachen
- Bei kleinen Füessen sollen die Schuhe den Knöchel umfassen, ohne starr zu sein, um ein allzu leichtes Herausrutschen des Fusses aus dem Schuh zu vermeiden
- Die Weite soll verstellbar sein (Schnürsenkel oder Klettverschluss).

«Lauferschuhe»

Zahlreiche Schuhfirmen empfehlen Schuhe in einem Alter, da das Kind noch kriecht oder aufzustehen beginnt und seine ersten Schritte wagt. Diese kleinen Schuhe können nur sehr

kurze Zeit getragen werden, sind teuer und für einen regelmässigen Gebrauch ungeeignet. Bevor das Kind gehen kann, ist es sinnvoller, im Hausinnern einfache, rutschsichere Socken zu verwenden. Synthetische Stoffe wie Acryl, Nylon, Lycra sollten vermieden werden, denn sie scheuern und können zu Hautreizungen führen. Gegen die Verwendung kleiner Zierschuhe für gewisse (festliche) Ereignisse ist bestimmt nichts einzuwenden.

Wie die richtige Schuhgrösse wählen?

In keinem Fall kann man sich bei der Wahl der Schuhe auf die Angaben der Verpackungen verlassen, die oft eine Tabelle aufweisen, welche die Schuhgrösse in Abhängigkeit von Körperlänge oder Alter angibt. Das Kind muss deshalb beim Kauf der Schuhe unbedingt anwesend sein. Man muss jedoch bedenken, dass ein Kleinkind nie sagen wird, dass der Schuh zu klein ist oder ihm weh tut. Es muss deshalb unbedingt ein Pedimeter verwendet werden, und zwar in stehender Stellung, da der Fuss dabei leicht 1 cm an Länge gewinnen kann. Mittels einer Tabelle kann dann die richtige Schuhgrösse genau bestimmt werden. Und um ganz sicher zu gehen, dass es sich um die richtige Grösse handelt, soll ein Finger zwischen Ferse und Schuh Platz haben. Dieser Spielraum berücksichtigt das Wachstum und die Tatsache, dass der Fuss beim Kontakt mit dem Boden nach vorne stösst.

Wann müssen Schuhe gewechselt werden?

Wie bereits erwähnt, muss zwischen 0 und 2 Jahren alle 2 Monate und zwischen 2 und 3 Jahren alle 3 Monate mit einer Schuhnummer



Abbildung: Zwei gleich lange Füesse.

mehr gerechnet werden. Das bedeutet, dass der Fuss eines Kleinkindes alle 10–12 Wochen nachgemessen werden soll, um sich zu vergewissern, dass seine Schuhe noch zu seinen Füssen passen. Nach dem Alter von 5 Jahren verlangsamt sich das Fusswachstum und eine höhere Schuhnummer wird alle 6 Monate notwendig, was meist kürzer als die Lebenserwartung eines Schuhs ist!

Schnürsenkel oder Klettverschluss?

Schnürsenkel sollten bei Kleinkindern bevorzugt werden, damit sie nicht dauernd die Schuhe ausziehen, auch wenn dies bedingt, dass sie häufig neu zugeschnürt werden müssen. Schnürsenkel haben den Vorteil, dass ein zu weiter oder weicher Schaft kompensiert werden kann. Klettverschlüsse empfehlen sich bei Kindern, die zur Schule gehen, da sie damit an Autonomie gewinnen. Es sind dann Verschlüsse mit einer Schlaufe vorzuziehen.

Mythos oder Realität?

Schuhe für Kleinkinder haben den Ruf, viel kostspieliger zu sein als die restliche Garderobe. Der hohe Preis wird damit gerechtfertigt, dass sie notwendigerweise aus Leder hergestellt sein müssen, und dass Nähte und andere Fertigstellungen von Hand ausgeführt werden müssen. Kleinkinderschuhe werden nur kurze Zeit getragen, sie müssen deshalb nicht unbedingt aus Leder sein; neue Materialien können Leder in Bezug auf Widerstandsfähigkeit, Geschmeidigkeit und Luftdurchlässigkeit vorteilhaft ersetzen.

Ein weiterer, im kollektiven Bewusstsein verbreiteter Glaube behauptet, dass ein Grossteil der Fussprobleme des Erwachsenen bedingt sind durch schlecht angepasste Schuhe oder Schuhe schlechter Qualität während der Wachstumsphase. Wohl kann systematisches Tragen von schlecht angepasstem Schuhwerk zu Läsionen im Bereich der Füße führen, doch ist es schwer vorstellbar, dass die zahlreichen Fusspathologien durch schlecht sitzende Schuhe im Kindesalter bedingt sein sollen.

Die Schuhfabrikantenlobby schliesslich hat wesentlich zur Verbreitung des Glaubens beigetragen, dass bereits getragene Schuhe nicht dem jüngeren Geschwister weitergegeben werden sollten, da sie durch den Gebrauch verformt wurden. Sicherlich soll völlig

verwüstetes Schuhwerk nicht mehr getragen werden, hingegen können wenig getragene Schuhe ohne weiteres an ein anderes Kind weitergegeben werden.

Schlussfolgerung

Kinder tun ihre ersten Schritte im Allgemeinen zwischen 9 und 18 Monaten. Vor diesem Alter oder bevor sie effizient zu gehen gelernt haben, sind Schuhe unnötig und das Barfussgehen oder mit rutschsicheren Socken ist vorzuziehen. Es ist auch nicht nötig, Schuhe in teuren Butiken zu kaufen, man findet in Supermärkten qualitativ gute Schuhe zu günstigen Preisen. Und schliesslich führt das Tragen bereits getragener Schuhe weder zu Fussdeformitäten noch schadet es der Entwicklung des Kindes.

Korrespondenzadresse

Dr Dimitri Ceroni, MD.
Service d'Orthopédie Pédiatrique
Hôpitaux Universitaires de Genève
6, rue Willy Donzé
1211 Genève 14
dimitri.ceroni@hcuge.ch

Tipp für den Schuhkauf

Kleine Kinder rollen reflexartig ihre sehr beweglichen Zehen ein; sie sagen auch nicht, ob der Schuh zu klein ist oder weh tut. Um diese Schwierigkeiten zu umgehen, kann man vor dem Schuhkauf eine kleine Schablone basteln: Man stellt das Kind auf ein Kartonblatt, am besten nachmittags, weil die Füße dann ein wenig breiter und länger sind. Mit einem Stift umkreist man den bestrumpften Fuß so sorgfältig und genau, wie es geht, und schneidet anschliessend die Schablone aus.

Die Schablone wird beim Schuhkauf bis zum Anschlag in die Schuhspitze geschoben: Sie darf sich dabei nicht verformen und im Fersenbereich soll ein Freiraum von 12–17 mm verbleiben.

Auf diese Weise kann die Grösse auch während der Tragezeit kontrolliert werden, oder recht einfach bei Schuhen mit entfernbarer Innensohle, indem man diese herausnimmt und das Kind darauf stellt.

Im Übrigen sollten auch Hausschuhe gut passen, daher ist es sinnvoll, auch die in Kindergarten oder -krippe deponierten Hausschuhe gelegentlich zu kontrollieren.