Direktor
PD Dr. Martin L. Verra

Fussgymnastik für Kinder

Leichte Knicksenkfüsse sind bei Kindern häufig. Diese normalisieren sich in der Regel durch vermehrte Gangsicherheit und durch Kräftigung der Muskulatur.

Eine gesunde Fussentwicklung kann gefördert werden:

- Draussen so oft als möglich barfuss und idealerweise auf Naturboden gehen/spielen.
- Schuhe mit gut biegsamen Sohlen kaufen, damit die natürliche Abrollbewegung des Fusses stattfinden kann. Kinderfüsse benötigen insbesondere Bewegungsspielraum nach vorne. Da Kinderfüsse schnell wachsen, soll der Innenraum von neuen Schuhen 12 -15 mm länger sein als der Fuss.
- Drinnen (rutschfeste) Socken oder Hausschuhe mit sehr weicher Sohle tragen

Fussgymnastik ist unterstützend und wirkt am besten, wenn sie spielerisch und regelmässig in den Alltag integriert wird.
Die kräftigenden Übungen sollen etwas anstrengend sein (damit die Muskeln stärker werden), dürfen aber **keine Schmerzen** verursachen.

Viel Spass und Erfolg beim Ausprobieren der Übungsideen!

Kräftigung

- Zehen und Fersengang

- Fersenlift: Beidbeinig mit Vorfüssen auf Absatz/Treppenstufe stehen und mit den Fersen «hinauf und hinunterfahren». Falls nötig mit den Händen festhalten.

Balance

- Einbeinstand, mit den Armen seitlich ausgestreckt (Bild) oder am Körper
- Beim Warten, Zähneputzen, usw.

- Liniengang vorwärts und rückwärts (z.B. auf Kreidestrich oder Linie mit Abdeckband)

Wahrnehmung

- Füsse eincremen/massieren/mit einem kleinen Ball massieren (im Sitzen oder Stehen)
- Barfusssparcours: draussen im Gelände mit verschiedenen Untergründen oder drinnen mit verschiedenen Unterlagen oder Gegenständen zum Spüren.

Geschicklichkeit – Beweglichkeit - Spass

Im Sitzen und für Fortgeschrittene im Stehen

- Kleine Gegenstände (z.B. Murmeln, Stifte, Steinchen) mit den Zehen transportieren
- Küchentuch (einfacher) oder Frottiertuch (schwieriger) auf den Boden legen, dann an einem Ende mit beiden Füssen draufstehen und nun versuchen, den Rest des Tuches mit den Zehen unter die Füsse zu «raffen».
- Zeitungsseite mit den Füssen zu einem «Knäuel» zusammenraffen, dann wieder glätten.