



Anleitung zur Fußgymnastik für Kinder

Einleitung

Die Entwicklung des Fußgewölbes ist von der natürlichen Beanspruchung des Fußes im Kindes- und Jugendalter abhängig. Das Tragen von Schuhen führt bei vielen Kindern zu einer eingeschränkten Aktivität von Fußmuskeln. Dies äußert sich häufig in einer verstärkten Knick-Senkfuß-Stellung.

Die folgenden Übungen dienen nicht primär dem Muskeltraining, sondern fördern vor allem die bewusste Wahrnehmung (Sensomotorik) des Fußes.

- 1) Gehen oder Laufen auf den „Zehenspitzen“, stärkt die Wadenmuskulatur und stabilisiert dadurch das Fußgewölbe
- 2) Übung im Sitzen: Umgreife einen Ball mit beiden Fußsohlen. Versuche ihn gut festzuhalten! Jetzt hebst du ihn hoch und legst den Ball wieder hin.
Macht ihr die Übung zu zweit, kannst du den Ball so auch weitergeben. Viel Spaß!!!
- 3) Übung im Stehen: Fülle einen Behälter mit kleinen Dingen (z.B. Bausteinen), die du nur mit den Zehen greifst.
- 4) Übung im Sitzen: Blättere in einer Zeitung und verwende dazu nur deine Zehen.
- 5) Übung im Sitzen: Versuche ein Handtuch mit den Zehen zu "fressen". Durch wiederholtes Anziehen der Zehen ziehst du das Handtuch Stück für Stück unter die Füße.
- 6) Für Kinder ab dem 5.Lebensjahr bei nicht dekompensiertem Knicksenkfuß: Balancetraining im Einbeinstand (stärkt die Wadenmuskulatur und Balance, und stabilisiert dadurch das Fußgewölbe)
- 7) Für Kinder ab dem 6-7.Lebensjahr bei zusätzlicher Achillessehnenverkürzung: Dehnung der Wadenmuskulatur

Wichtig ist, dass bei dem Übungsprogramm der Spaß im Vordergrund stehen sollte. Sinnvoll ist es 10 bis 20 Minuten zwei bis dreimal pro Woche zu üben. Die Übung 1) sollte in den Alltag eingebaut, bzw. täglich durchgeführt werden.

Viel Freude und Erfolg beim Training!