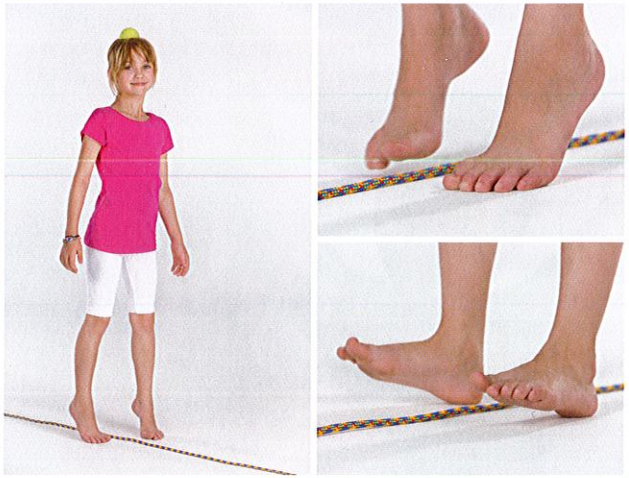
Schnecke

Lege ein Seil wirr auf den Boden. Versuche nun, es mithilfe deiner Füße zu einer Schnecke aufzurollen. Benutze dabei einen Fuß zum Festhalten und den anderen zum Aufrollen. Tausche im nächsten Durchgang die Füße.

Zehen- /Fersengang



Gehe eine bestimmte Strecke nur auf den Zehen und auf dem Rückweg nur auf den Fersen . Ein halber Tennisball auf dem Kopf hilft dir dabei, gerade zu bleiben.

Springen

Stelle dich auf eine feststehende kleine Erhöhung, gehe in die Hocke und springe so weit du kannst. Achte darauf, dass die Füße und die Knie bei der Landung gerade nach vorne zeigen.

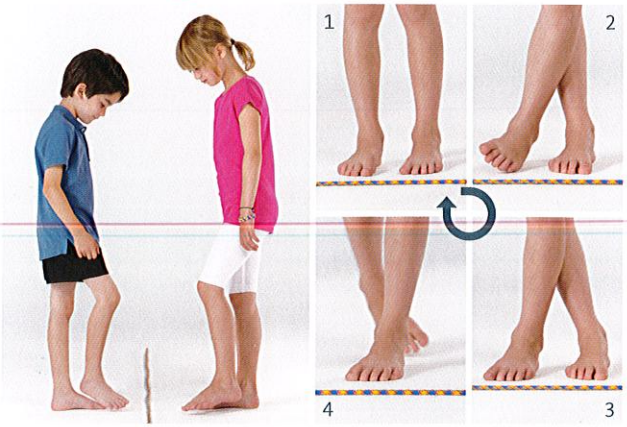
Bügeln

Lass ein kleines Handtuch auf den Boden fallen und versuche anschließend, es mit deinen Füßen zu entwirren und glatt zu bügeln. Nutze einen Fuß zum Festhalten und den anderen zum Bügeln. Tausche im nächsten Durchgang die Füße.

Murmeln

Hebe mit deinen Füßen ein paar Murmeln auf und lass sie in einen Becher fallen. Wechsle dabei deine Füße ab.

Überkreuz gehen



Stelle deine Füße nebeneinander, hebe den linken über den rechten und setze ihn (über den äußeren Fußrand) wieder auf. Ziehe den rechten Fuß nach, damit du wieder in der Ausgangsposition bist. Wiederhole dies, bis du eine bestimmte Strecke zurückgelegt hast und benutze auf dem Rückweg deinen anderen Fuß.

Der richtige Schuh

Der kindliche Fuß benötigt für seine Entwicklung keinen Schuh. Der erste Schuh sollte erst dann gekauft werden, wenn das Kind ohne Hilfe laufen kann. Dabei ist die Wahl des richtigen Schuhwerks enorm wichtig.

Zu kleine Schuhe können Fußfehlstellungen begünstigen. Da die Reizleitung in den Füßen bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet ist, spüren diese nicht zuverlässig, ob die Füße eingeengt werden. Helfen kann beim Schuhkauf daher eine Barfußschablone mit einer Zugabe von ca. 15 Millimetern. Wenn diese in den Schuh passt, ist er groß genug.

Training für die Füße

Ziel der Einlagentherapie bei Kindern ist die Aufrichtung des Fußes durch die Unterstützung des Fersenbeins und die Aktivierung der Fußmuskulatur.

Interaktive igli Carbon-Einlagen von medi können durch variable Stimulationselemente (Postings) individuell auf den Kinderfuß eingestellt werden und geben der Ferse so den nötigen Halt. Eine flexible Carbon-Spange unter der Einlage sorgt dafür, dass der Fuß dabei nicht in seiner natürlichen Beweglichkeit eingeschränkt wird.

Mithilfe der Postings kann zusätzlich die Muskulatur aktiviert und der Muskeltonus beeinflusst werden.

Ihr Fachhändler

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
T +49 921 912-500
footcare@medi.de
www.medi.de

4 047872 667326
PN20102/04-2024/10

medi

Therapiebegleitende Gymnastik für Kinder

zur Versorgung mit orthopädischen Einlagen

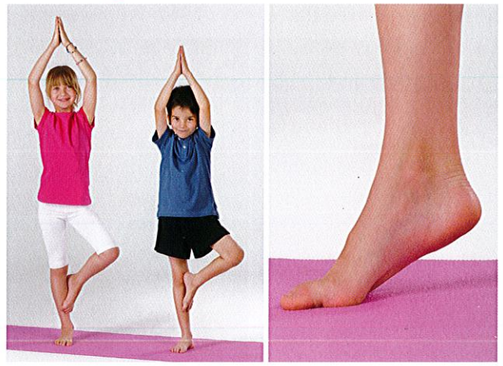
medi. ich fühl mich besser.

Der Kinderfuß

Bei Kindern ist es bis zu einem gewissen Alter vollkommen normal, dass der Fuß etwas nach innen knickt. Der sogenannte „kindliche Knick-Senkfuß" richtet sich in der Regel bis zum fünften Lebensjahr selbstständig auf. Bei manchen Kindern passiert dies allerdings erst deutlich später. Aktive Einlagen und regelmäßige Fußgymnastik können in diesem Fall zu einer selbstständigen, dauerhaften Aufrichtung beitragen.

Deswegen ist es sinnvoll, die Füße bereits in jungen Jahren regelmäßig zu trainieren. Dabei sollte das Kind vor allem Spaß haben und nicht überfordert werden. Wir haben nachfolgend einige einfache Übungen zusammengestellt, die alleine oder gemeinsam mit Freunden durchgeführt werden können.

Flamingostand



Strecke die Arme nach oben, führe die Hände zusammen und stelle dich auf ein Bein. Stütze das andere Bein gegen dein Knie und balanciere dich aus. Wenn du sicher stehst, kannst du versuchen, dich auf die Zehenspitzen zu stellen. Achte dabei darauf, dass du den Fuß gerade nach oben streckst. Stelle dich anschließend auf das andere Bein und wiederhole die Übung.