



# ZEIGT HER EURE FÜSSE

Für die Gesundheit  
unserer Kinder



**Prof. Dr. Karl Lauterbach**  
Bundesgesundheitsminister  
Schirmherr der Aktion Orthofit

Bewegung in allen Facetten – mit Spielen, Toben, Sport treiben – ist essentiell für ein gesundes Aufwachsen der Kinder. Diese Bewegung kommt nicht nur der körperlichen Fitness zu Gute, sondern dem gesamten Körper. Also auch der Entwicklung der Muskulatur, des Bewegungsapparates und der Fußgesundheit.

Gerade nach den Einschränkungen der Pandemie sind Bewegungsangebote für Kinder umso wichtiger. Das Aussetzen von Schule und Freizeitangeboten hat dazu geführt, dass gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, vorübergehend weggefallen sind. Es ist nachgewiesen, dass sich der Bewegungsmangel in den Lockdown-Phasen verschärft hat.

Es gilt also jetzt, wieder mehr Bewegung und Sport in den Alltag zu bringen und das gesunde Aufwachsen bei den Kindergesundheitsuntersuchungen im Blick zu halten. Die Aktion Orthofit ist ein hilfreicher Baustein dabei.

Besonders mit dem Eintritt in die Grundschule ändert sich durch häufigeres Sitzen und das Tragen des Schulranzens die Beanspruchung des Rückens. Auf der anderen Seite sind Kinder in dieser Zeit unglaublich wissbegierig und lernfähig. Somit kann in dieser Phase der steten Veränderung ein Bewusstsein für die gesunde Haltung mitwachsen – sozusagen von Kopf bis Fuß.

Ich würde mich freuen, wenn viele Kinder und auch Erwachsene von der Aktion Orthofit Anregungen in ihren Alltag mitnehmen.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Gesundheit unserer Kinder ist eine der größten Herausforderungen. Immer mehr junge Menschen leiden unter Haltungseffehlern, häufig bedingt durch Bewegungsmangel, Übergewicht und fehlende frühzeitige Vorsorgeuntersuchungen. Dies kann langfristig zu Verschleißerkrankungen führen. Das muss nicht sein: Gerade im jungen Kindesalter stehen die Chancen sehr gut, durch Aufklärung und Bewegung Fehlentwicklungen entgegenwirken zu können.

Bei der Aktion Orthofit des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) stehen die Kinder und Jugendlichen im Mittelpunkt. Der BVOU möchte damit aufzeigen, wie wichtig kontinuierliche Bewegung und Vorsorge sind, um bleibende Schäden und drohende Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zu vermeiden. Im Rahmen einer bundesweiten Aktionswoche in Grundschulen erfahren die Kinder dabei auf spielerische Art, wie wichtig FüÙe für ihren Körper sind.

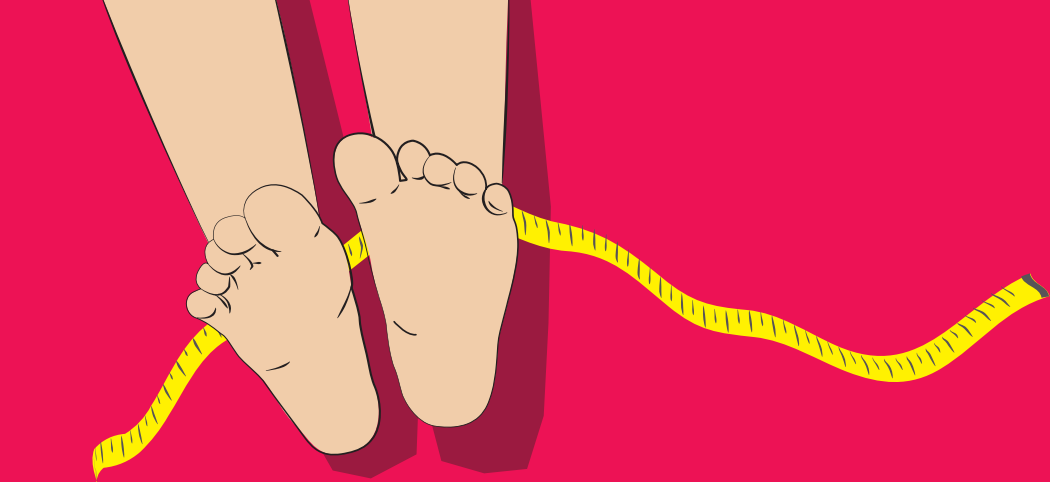
Diese Broschüre soll Eltern konkrete Informationen zur gesunden altersgerechten Fußentwicklung ihrer Kinder liefern. Außerdem erfahren Sie an anderer Stelle in einem Fachartikel, dass FüÙe mehr sind als nur „Fortbewegungsmittel“ und daher besondere Aufmerksamkeit brauchen.

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Eine Liste der an der Aktion Orthofit beteiligten Orthopäden sowie weitere Informationen zur Aktion finden Sie auf der Webseite: [www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de)

Vielen Dank für Ihr Interesse und viel Spaß beim Lesen wünscht  
Dr. med. Johannes Flechtenmacher



**Dr. med. Johannes Flechtenmacher**  
Facharzt für Orthopädie und  
Unfallchirurgie, Karlsruhe



# Bewegung für die Gesundheit unserer Kinder

Die Aktion Orthofit mit der Kampagne „Zeigt her Eure Füße“ ist eine seit 2010 stattfindende bundesweite Aufklärungswoche unter der Federführung des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU). Ziel der Kampagne ist es, das Bewusstsein der Bevölkerung und der Eltern für eine gesunde Fußentwicklung zu schärfen. Orthofit informiert und sensibilisiert in Kindergärten, Grundschulen und Vereinen Kinder, Eltern und Lehrer mit spielerischen Mitteln, dass Bewegung Spaß macht. Erfahren Sie mehr über die Aktion auf den folgenden Seiten.

Bis zu  
**282.000 km**

tragen uns unsere Füße im Laufe des  
Lebens – vier mal um die Erde.

## Heute an den Hochzeitstanz Ihrer Kinder denken

Das Wachstum Ihrer Kinder liegt nicht nur Ihnen als Eltern, sondern auch uns als Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie am Herzen. Gerade im Kindesalter stehen die Chancen sehr gut, durch Aufklärung und Prävention Fehlentwicklungen und späteren körperlichen Schäden vorzubeugen. Im Rahmen dieser Aktion werden keine Untersuchungen oder sonstige ärztliche Leistungen erbracht. Die Aktion Orthofit ist selbstverständlich kostenlos und wird aus den Mitteln unseres Berufsverbandes finanziert.



**99%**

aller Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur ein Drittel wird mit gesunden Füßen erwachsen

# Der Fuß, ein filigranes Bauwerk

28  
Knochen

Gleichgewicht und Stabilität – unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben.

Unsere Füße sind ein perfektes Zusammenspiel aus Knochen, Bändern und Sehnen. Muskulatur und Koordination des Gangbildes sind im Kindesalter noch nicht vollständig entwickelt und müssen regelmäßig trainiert werden, denn bei jedem Schritt muss der Fuß ein Mehrfaches des Körpergewichtes abfedern, um Wirbelsäule und Gelenke zu entlasten. Verschiedenste Übungen helfen bei der gesunden Entwicklung eines Kinderfußes: Barfußlaufen, Klettern, sportliche Aktivitäten, Gleichgewichtsübungen, Trampolinspringen und Fußgymnastik.

Mit Freude und Vergnügen kann das Zusammenspiel der einzelnen Elemente trainiert und so eine gesunde Entwicklung gefördert werden. Die positive Folge ist eine aktive und schmerzfreie Fortbewegung. Denn: Wenn etwas mit den Füßen „nicht stimmt“, wirkt sich das auf den ganzen Körper des Kindes aus. Gleichgewicht, Fortbewegung und



# 32 Muskeln und Sehnen



Konzentration können so beeinträchtigt werden. Deshalb ist es unerlässlich, dass Kinderfüße gesund wachsen. Sie bilden das Fundament für jegliche Bewegungsformen – ob Fußballspielen, Toben oder Fahrradfahren mit der Familie.

Ob die Kinderfüße gut gewachsen sind, kann der Orthopäde als Experte für die Bewegungsorgane sagen. Füße sind eng mit dem Gehirn verbunden. Tausende Nerven enden im Fuß und versorgen das Gehirn eines Kindes ständig mit Impulsen, damit es sich auf die gewünschte Weise fortbewegen kann. Ohne gesunde Füße ist dies kaum oder gar nicht möglich. Sie sorgen für Gleichgewicht und geben Standfestigkeit. Zudem fördern Bewegung und die Aktivierung der Nerven in den Füßen Konzentration, Kreativität und Aufnahmefähigkeit der Kinder.

## 27 Gelenke

Ob morgens in der Schule, mittags beim Essen oder nachmittags bei den Hausaufgaben: Rund 8,5 Stunden verbringen unsere Kinder jeden Tag im Sitzen. Der BVOU rät daher gerade dem Nachwuchs, sich ausreichend zu bewegen. Bereits im Kindergartenalter sollte für viel Bewegung und eine gute auf-

rechte Haltung gesorgt werden. Kinder wachsen mit großen Schritten heran, gerade für sie ist eine aktive Lebensweise wichtig. Sorge bereitet die Tatsache, dass sich immer weniger Kinder für aktiven Sport begeistern. Die Folgen des zunehmenden Bewegungsmangels sind verheerend: Jeder Zweite über 30 Jahre leidet an Rückenproblemen, jeder Dritte über 40 Jahre an Arthrose.

# 1.700 Nervenendigungen

# Ausreichende Bewegung und rechtzeitige Vorsorge schützen vor bleibenden Schäden

Doch ausreichende Bewegung alleine genügt nicht. Um Haltungsschäden frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, ist eine rechtzeitige Vorsorgeuntersuchung bei einem Orthopäden ratsam. Für die vierte bis sechste Lebenswoche empfiehlt der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) generell eine orthopädische Säuglingsuntersuchung. Besonders wichtig ist diese umfangreiche Untersuchung der Bewegungsorgane, um

eine mögliche Fehlstellung des Hüftgelenks oder Fehlentwicklungen der übrigen Bewegungsorgane frühzeitig zu erkennen und entsprechend therapieren zu können. Im Fokus der orthopädischen Vorsorge stehen regelmäßige Untersuchungen. Unsere Füße bilden das „Fundament des Körpers“. Fuß-erkrankungen können zu Hüft-, Knie- und Rückenbeschwerden führen, wenn diese nicht früh erkannt und behandelt werden.

Die Experten sind sich einig, dass gerade im jungen Kindesalter Schäden mit einfachen Maßnahmen erfolgreich erkannt und behandelt werden können. Auffällig ist, dass bei Schulkindern häufig die Wirbelsäule nicht richtig belastet wird. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, steigt das Risiko von Folgeerkrankungen. Ein Orthopäde gibt hier hilfreiche Tipps, etwa zum richtigen Gewicht des Schulrucksacks. Doch auch

Auf der Webseite [www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de) finden Sie Hinweise auf mögliche alterstypische Risiken und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Eine genaue, individuelle Einschätzung kann nur durch den Besuch eines fachkundigen Experten vorgenommen werden.





Achsfehlstellungen der Beine (O- und X-Bein-Entwicklung) oder Fußdeformitäten bedürfen einer besonderen Beurteilung.

Vorsorge und Bewegung sind jedoch nicht nur für Sprösslinge im Grundschul- und Kindesalter wichtig: Auch zum Ende der Wachstumsphase (in der Regel mit 14 bis 16 Jahren) raten Orthopäden zu einem erneuten Besuch. Sollten bis dahin ein unerkanntes Fehlwachstum oder eine unzureichende Knochenentwicklung aufgetreten sein, können diese dann von Fachleuten für Haltungs- und Bewegungsorgane rechtzeitig behandelt werden.

# Kleine Tipps, die große Schritte ermöglichen



Das richtige Schuhwerk spielt eine Rolle für eine gesunde Fußentwicklung.

**K**inderfüße wachsen ab dem sechsten Lebensjahr im Schnitt zwei bis drei Zentimeter pro Jahr, manchmal aber auch viel mehr. Erst mit dem 16. Lebensjahr hat ein Fuß seine volle Größe erreicht. Gestaltwandel und beschleunigtes Längenwachstum können dazu führen, dass Funktion und Form der Füße auffällig werden. Das Nervensystem und somit das Empfinden ist bei Kindern noch nicht so weit entwickelt wie bei Erwachsenen, daher merken sie es oft nicht, wenn der Schuh drückt. Die Folge: Die Füße passen sich auch an zu kleine und drückende Schuhe an, da sie noch verhältnismäßig weich und formbar sind. Andererseits geben zu große Schuhe oftmals nicht den nötigen Halt für die Füße. Die Folge können Fußdeformationen sein. Regelmäßige Fußmessungen vor Schuhkäufen sind daher ein Muss. Die Fersenkappe soll ein Abknicken der Ferse nach innen verhindern. Die Sohle soll das natürliche Abrollen unterstützen und nicht stören.



**1** Kinder wachsen mit großen Schritten heran. Gerade für sie ist eine aktive Lebensweise sehr wichtig. Kinder brauchen auch nachmittags viel Bewegung.



**5** Kontrollieren Sie regelmäßig das Gewicht des Schulranzens. Oft ist er viel zu schwer. Dadurch können bei Ihrem Kind Fehlhaltungen entstehen.



**3** Barfuß krabbeln und laufen: Der Fuß macht sensorische Erfahrungen, wird kräftig und beweglich. Übungen wie Zehenspitzenlaufen, Zehengreifspiele, Malen mit den Füßen sind tolle Hilfen.

**2** Eine orthopädische Schuleintrittsuntersuchung und regelmäßige weitere Besuche beim Orthopäden sind wichtig, um Fußfehlstellungen früh zu erkennen.



**6** Richtige Sitzmöbel sind wichtig. Nicht nur in der Schule – auch zu Hause, wo die Kinder basteln oder die Hausaufgaben erledigen. Auf eine dynamische Sitzhaltung der Kinder ist zu achten.



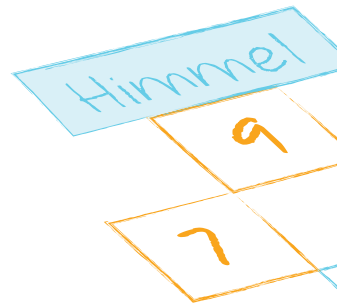
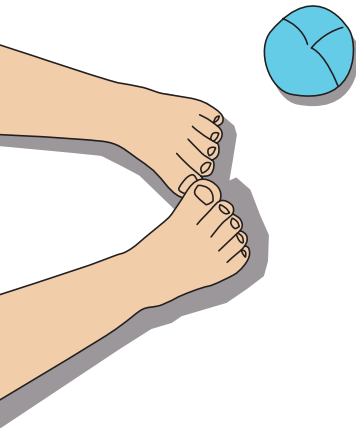
**4** Achten Sie auf regelmäßige Fußhygiene bei Ihrem Kind: Eincremen ist genauso wichtig wie waschen. Massagen tun immer gut.

# Mehr Bewegung durch tolle Spiele

Diese Spiele sollen als Anregung dienen.  
Bei der Umsetzung sind der Kreativität  
Ihrer Kinder keine Grenzen gesetzt.

## Slacken

Slacken, auch Slacklines genannt, ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen. Auf einem Schlauch- oder Gurtband, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist, balanciert man und fördert somit sein Gleichgewicht.

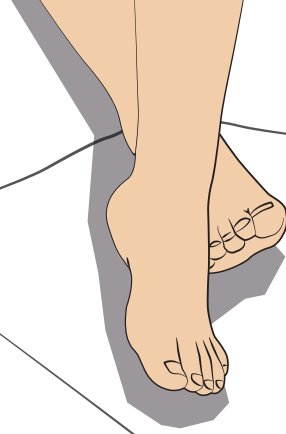


## Footbag

Footbag ist ein Gruppen- oder Einzelspiel, bei dem ein kleines mit Granulat oder Sand gefülltes Stoffsäckchen mit Beinen und Füßen gespielt wird. Mit den Füßen tritt man sich den Ball im Kreis zu. Dieser darf jedoch nicht auf den Boden fallen.

## Gummitwist

Ob zwischen zwei Stühlen gespannt oder mit Hilfe von weiteren Kindern: Bei Gummitwist oder Gummihopse lautet die Grundregel: Die Spieler wechseln beim Hüpfen, sobald der Springer hängen bleibt oder einen Fehler macht.



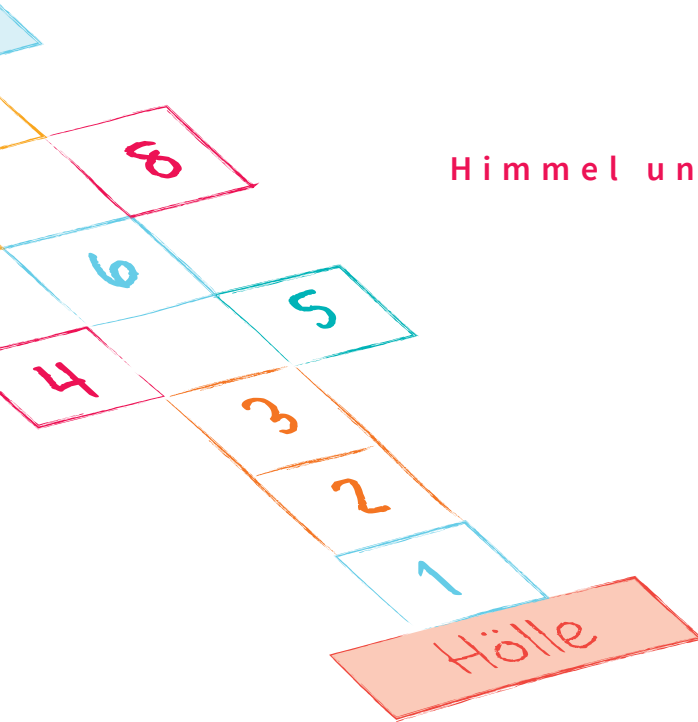
## Himmel und Hölle

Das Spielfeld von Himmel und Hölle wird auf den Asphalt gemalt und mit Zahlen versehen.

Nun hüpfte man der Nummerierung nach von einem Feld zum nächsten.

Die Linien dürfen dabei nicht berührt werden. Wenn ein Kind einen Fehler macht, ist das nächste dran.

Dabei gilt: Nicht in die Hölle springen.



# Zeig her wozu du Füße hast

Unser Tanzvideo  
zur Aktion Orthofit  
mit TV-Moderator  
Christian Bahrmann.



Infos und das Video  
zum Tanz „Zeig her wozu  
du Füße hast“ gibt es unter  
[www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de)

**1** Flamingos stehn auf einem Fuß  
Laut trampeln kann das Schwein.  
Zeig her wozu du Füße hast  
Mach mit und steig mit ein.

Wir traben wie ein Pferd  
Und schleichen wie ein Tiger.  
Wir hüpfen auf und ab  
Immer immer wieder.

## Refrain

Füße tanzen, laufen, springen,  
können uns nach Hause bringen.  
Ganz egal ob schnell ob langsam:  
Jeder läuft wie's ihm gefällt.  
Du kannst mit rennen, hüpfen, schleichen  
Jeden Ort der Welt erreichen.  
Ganz egal ob schnell ob langsam:  
Jeder läuft wie's ihm gefällt.

**2** Wir staksen wie ein Storch  
Und watscheln wie ne Ente  
Klatsche jetzt so laut du kannst  
Ganz kräftig in die Hände.  
Wir staksen wie ein Storch  
Und watscheln wie ne Ente  
Klatsche jetzt so laut du kannst  
Ganz kräftig in die Hände.  
Wir hüpfen wie ein Frosch  
Und tippeln wie ne Maus  
Und wenn die Füße müde sind  
Dann ruhen sie sich aus.

#### Herausgeber und Veranstalter

Berufsverband für Orthopädie  
und Unfallchirurgie e. V. – BVOU  
Straße des 17. Juni 106 – 108  
10623 Berlin

Tel. 030 797 444-44  
Fax 030 797 444-45  
aktionorthofit@bvou.net  
www.bvou.net  
www.aktion-orthofit.de

Bildnachweis:  
Seite 5, 9 bis 11, ©Fotolia  
alle weiteren Bilder ©BVOU

Illustration: Rico Greb  
Layout & Aktionsdesign  
LOVETO, www.loveto.de

Alle Rechte sowie auszugsweiser  
Nachdruck sind vorbehalten.

