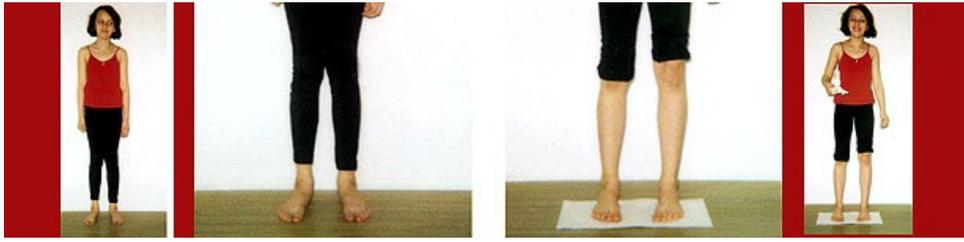


Kinderfüße: Wissen ist Macht, auch für Kinder!



Patientenbeispiele Hohlkreuz, X-Beine, Hängeschultern und Knick-Senkfüße sind nicht einfach Schicksal. Das Beispiel der 9-jährigen Lilly und der 10-jährigen Monja zeigt, was mit lediglich zwei Stunden Schulung möglich sein kann.

Das vorher/nachher Bild oben zeigt die neunjährige Lilly, die mit Ihrer Mutter einen Fußkurs für Mutter und Kind besuchte. Das offensichtlich erfreuliche Resultat ist kein Einzelfall. Die Geschichte spielt sich oft ähnlich ab. Die Eltern erkennen eine Fehlstellung, tippen auf X-Beine und Knickfüße und gehen zum Hausarzt. Dieser diagnostiziert das Knickfußproblem und verschreibt Einlagen. Hypotonie – wenig Muskelspannung – sei der Grund für die Fehlstellung, angeboren und nicht veränderbar. Mumpitz!

In 100 Minuten die Weichen stellen

Auch die zehnjährige Monja kam mit ihrer Mutter in den Kinderfußkurs ans Spiraldynamik Med Center in Zürich. Der Hausarzt verschrieb vor zwei Jahren Einlagen. Doch diese hätten keine Abhilfe geschaffen. Der Orthopäde empfehle den Abbruch des Versuchs, man könne nichts machen. In der Schule fällt die Fehlstellung von Monjas Beinen auch der Lehrerin auf. Aber wie soll sie eingreifen, fördern, helfen? Sie hat in ihrer pädagogischen Ausbildung kein diesbezügliches Knowhow erhalten. Im Turnunterricht ist Leistung angesagt, Bewegungsquantität - schneller, höher weiter – Monja fehlt es aber an Qualität. Da ist guter Rat teuer: Anderen Kindern, den kleinen Roger Federers dieser Welt, ist Bewegungstalent in die Wiege gelegt. Glück gehabt, aber für alle anderen? Fatalismus ist fehl am Platz, denn vieles ist reines Knowhow, reine Erziehungssache. Vereinfachend für die Lösung des Problems ist ein gut funktionierendes Eltern-Kind-Team – und ein aufgewecktes, bewegungsfreudiges Kind, wie es bei Monja der Fall ist.

Monja auf anatomischer Abenteuerreise

Im Fußkurs wird schnell klar, dass Monja keine Probleme hat, die Muskeln, die für gerade Beinachsen und stabil-flexible Füße verantwortlich sind, zu aktivieren. Das ist perfekt, denn die Tatsache, dass die Muskeln bewusst angesteuert werden können, schließt ein neurologisches Problem aus. Mutter und Kind lernen, mit Spielen, Übungen, wilden Geschichten von gefräßigen Haifischen und anderen Tricks und Tipps, die Muskelkette von Hüfte bis Fuß zu aktivieren. Und das macht durchaus Spaß: Eltern und Kind gehen gemeinsam der eigenen Anatomie auf die Spur, entdecken und lernen Neues – eine spannende Angelegenheit – et voilà! Nach 100 Minuten sind die Beinachsen gerade, die Beine wirken lang und dynamisch, die Schultern hängen nicht mehr und die Füße sind spiralig stabil in sich verschraubt.

Lilly auf dem Weg zum Erfolg

Fuß aufs Herz, Wunder dauern etwas länger: Das Bild oben rechts zeigt Lilly im Stehen – also statisch. Im Gehen, in der Dynamik, werden die Füße immer noch einknicken. Die Muskeln sind ja eben erst aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht. Sie müssen sich an ihre Arbeit gewöhnen, die sie künftig auf Schritt und Tritt tagtäglich zu leisten haben. Aber auch hier gilt: Übung macht die Meisterin, und Lilly ist auf dem besten Fußweg dazu! Neben viel barfuß gehen sind drei Übungen aus dem Buch „Gesunde Füße für Ihr Kind“ angesagt: der Haifisch, der Turmspringer und der Sumo. Doch das Mutter-Kind-Team kann noch mehr tun: Während die beiden ihre Lieblings TV-Serie anschauen oder Vokabeln lernen, kann die Mutter die Füße des Kindes mit der Spiral-Massage in Form bringen und die Füße daran erinnern, wie toll es sich anfühlt, spiralig verschraubt, stabil und elastisch zu sein.

[zum Buch](#)

Man kann nichts machen.

Lassen Sie diesen demotivierenden Spruch nie gelten! Vor allem nicht, wenn es um Kinderfüße und die Weichenstellung für ein junges Leben geht. Kinder haben alle Trümpfe in der Hand – und auch im Fuß: Ungünstige Belastungsmuster können noch relativ einfach verändert werden. Hat das Kind einmal verstanden, wie der Fuß funktioniert, was er kann und braucht, beginnt bereits die Optimierung. Das braucht kein tägliches Üben, sondern tägliches Bewusstsein. Es ist ähnlich wie mit guten Manieren. Man muss es einmal lernen. Der Ellenbogen gehört nicht auf den Tisch. Wir beginnen mit dem Essen, wenn alle sitzen. Die Gabel liegt links und das Messer rechts. Wer das nicht weiß, kann nichts dafür. Aber vermittelt- und lernbar ist es. Finden Sie nicht auch, dass jedes Kind das Anrecht auf dieses Wissen hat?

Bea Miescher

30. Juli 2008