

Wenn kleine Füßchen „Schritt für Schritt“ die Welt erobern ...!



Die ersten Steh- und Gehversuche sind noch unsicher, durch Hinfallen und wieder Aufstehen lernt ein Kind laufen! Mit den ersten Schritten auf den eigenen Füßen beginnt die Entdeckungsreise zur Körperhaltung und Aufrichtung gegen die Schwerkraft.

Das Erlernen von Bewegungsmustern, das Finden von Körperbalance und Gleichgewicht ist sprichwörtlich „von Kindesbeinen an“ eine wichtige Voraussetzung zur Vermeidung von Fehlbelastungen im Erwachsenenalter.

Was man bei Säuglingen beachten sollte

Bei Säuglingen ist die Fußform flach, die Füße haben noch keine Gewölbe. Von Geburt an bestehen an den Füßen Greifreflexe, die man durch sanften Druck und Massagen an der Fußsohle fördern kann. Dies trägt zur Kräftigung der Fußmuskulatur und zum liebevollen Körperkontakt bei. Der medizinische Fachmann kann die regelrechte Fußstellung und -funktion beurteilen. Bei der Säuglings- und Kleinkinduntersuchung sollte auch auf die Kopf-

und Körperhaltung geachtet werden. Auffällig sind dabei eine Kopfwangshaltung oder eine einseitig eingeschränkte Beweglichkeit bzw. Fehlstellung der Wirbelsäule.

Motorische Entwicklung

Ab dem 5. Monat greift ein Säugling gezielt mit den Händen und Füßen. Ab dem achten Monat kann ein Kind in der Regel krabbeln. Wird das Krabbeln nicht richtig erlernt, so kann dies auf eine Kopfgeleitsblockierung oder eine sensomotorische Entwicklungsverzögerung hinwei-

sen; dann sollte unbedingt ein qualifizierter Orthopäde aufgesucht werden.

Aufrichtung und Beinachsen

Das selbständige Laufen beginnt ca. im 12. Monat, die Füßchen werden vom Greiforgan zum Halte- und Funktionsfundament unseres Körpers. Die Füße selbst sind noch flach und knicken oft mit dem Innenknöchel nach innen-unten ein. Der sogenannte kindliche Plattfuß und ein anfängliches nach innen Drehen der Füße beim Gehen sind zunächst unbedenkliche Normalbefunde. Ab dem 5. Lebens-

jahr sollten sich jedoch die Fußgewölbe aktiv bilden und die Fußstellung und Beindrehung sollten gerade sein (Abb. 1). Im 1. und 2. Lebensjahr besteht normalerweise ein O-Bein, im 3. und 4. Lebensjahr dagegen findet man häufig ein X-Bein. Ab dem 5. und 6. Lebensjahr sollten die Beinachsen weitgehend gerade sein.

Training der Fußmuskulatur und Koordination

- Barfußlauf auf natürlichem Boden
- Hüpfen und Springen auf Trampolin und Weichboden
- Fußgymnastik (z. B. Spiraldynamik®)
- Gleichgewichtsübungen im Einbeinstand
- aktive sensomotorische Schuheinlagen

Leitsymptome bei Kindern im Wachstumsalter vom 7. bis 15. Lebensjahr

Werden **Knieschmerzen** unterhalb der Kniescheibe an der Schienbeinkante angegeben, so kann es sich um eine Erkrankung der Wachstumsfuge handeln. Bei Mädchen überwiegen Kniebeschwerden direkt an den Kniescheiben durch

die Änderung der Körperproportionen: Das breiter werdende Becken führt oft zu einer funktionellen **X-Bein-Stellung**, die eine Fehlbelastung der Kniescheiben bewirkt. Finden sich gleichzeitig noch **Knick-Senk-Spreizfüße**, so kann die Fehlstellung nicht aktiv ausgeglichen werden. Hier helfen Fußgymnastik und aktive sensomotorische Spezialeinlagen direkt vom Orthopäden.

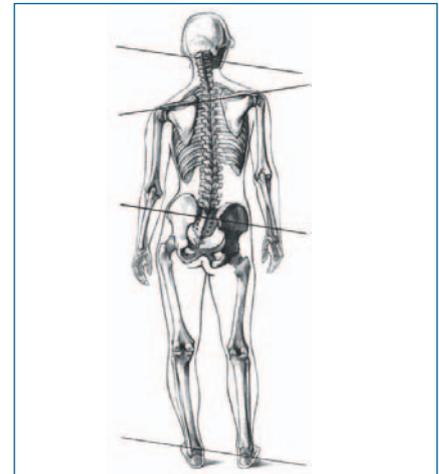
Auch bei **Schmerzen an den Fersen, Achillessehnen, Schienbeinen und Hüften** können diese individuellen Schuheinlegesohlen vom Arzt verordnet werden.

Die Wahl des Schuhwerks

- keine so genannten Lauflernschuhe
- Laufstrümpfe mit Anti-Rutsch-Noppen nutzen
- Schuhe mit weicher, dünner Sohle ohne Absatz
- Die Fußfunktion darf durch zu enge und zu kurze Schuhe nicht behindert werden

Haltung und Wirbelsäule

Im Schulalter kommt es an der Wirbelsäule durch das Längenwachstum zu erheblichen Veränderungen. Hier ist auf Symmetrie in den horizontalen und vertikalen Ebenen zu achten.



Gleichzeitig kommt es durch langes Sitzen und das Tragen von Schultaschen zu starken Belastungen. Wissenschaftlich diskutiert werden auch Einflüsse der Kiefergelenke und Zahnkontakte auf die Körperhaltung während des Zahnwechsels oder kieferorthopädischer Behandlungen.

Diagnostik und Therapie von Kopf bis Fuß

Kinder dieses Alters sollten durch einen spezialisierten Arzt (s. nächste Seite) ganzheitlich in ihrem Haltungs- und Bewegungsmuster von Kopf bis Fuß untersucht werden. Dabei werden die Koordinations- und Bewegungsmuster durch die Untersuchung der Füße, des Gleichgewichtssinnes, der Augenmuskeln sowie der Kiefergelenke analysiert. Zur Therapie werden z. B. aktivierende sensomotorische Einlagen und spezielle Fuß- und Haltungsgymnastik verordnet. Besonders wichtig für weiterführende Therapien sind bestehende Kooperationen zwischen den benannten Experten und angrenzenden Fachgebieten.

von Martin Buchner

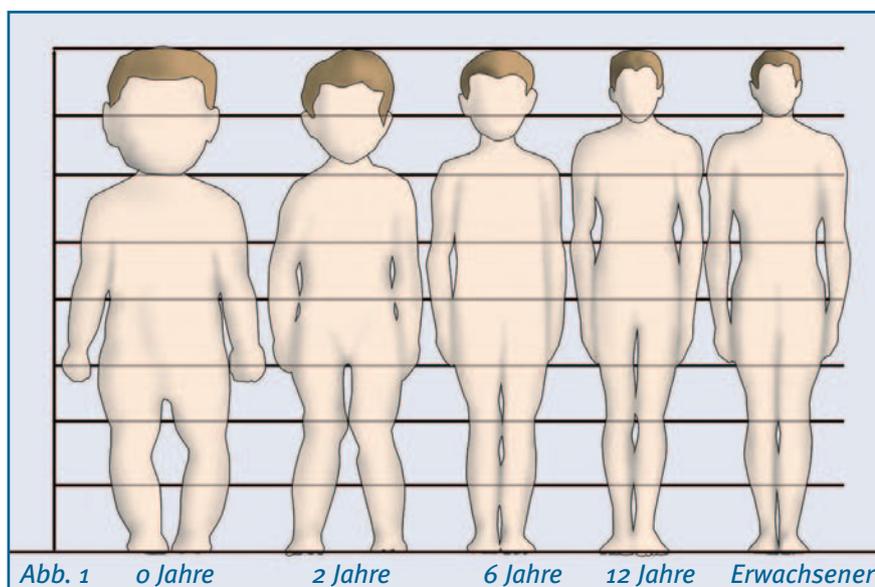


Abb. 1 0 Jahre 2 Jahre 6 Jahre 12 Jahre Erwachsener

Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:**PLZ 0**

Rayk Gläser • Orthopädische Praxis
Meißner Str. 82b • 01558 Großenhain
Tel.: 03522 - 50 49 51 • Fax: 03522 50 49 52

Dr. Andrea Theinert • FA f. Orthopädie / Chirotherapie
Robert-Koch-Str. 28 • D-01589 Riesa
Tel.: 03525 - 63 33 - 73 / - 85 • www.dr-theinert.de

PLZ 1

OA Dr. Kurt Haarrig • Klinik „Helle Mitte“ GmbH Berlin
Alice-Salomon-Platz 2 • D-12627 Berlin
Tel.: 030 - 99 40 18 47 • www.klinik-helle-mitte.de

Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dr. W. Jeske & Dipl. M. Z. Abu Dakah
Alice-Salomon-Platz 2 • 12627 Berlin
Tel.: 030 99 40 00 90 • orthopaedie-helle-mitte@t-online.de

PLZ 2

Dr. med. D. von Törne
Große Bleichen 30 • D-22354 Hamburg
Tel.: 040 - 88 88 07 90

Dr. Jürgen Maßmann
Weidende 12 • 22395 Hamburg
Tel.: 040 - 60 195 06 • Fax: 040 - 600 36 76

PLZ 3

Dr. Torsten Eichenauer • Neurochirurg
Parkstr. 10 • 31582 Nienburg
Tel.: 05021 - 88 73 73 • praxis@neurochirurgie-nienburg.de

Dr. Franz Josef Schnittker • Orthopädische Praxis
Ambulante Operationen • D-32657 Lemgo
Tel.: 05261 - 94 74 01 • www.medica-gesundheitszentrum.com

Dr. med. Stephan Lückel
Wall 4 • 32756 Detmold
Tel.: 05231 - 244 48 • Fax: 05231 - 244 42

PLZ 4

Dr. G. Allerkamp-Brünger & Dr. Dr. A. Brünger
Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
Schloßbleiche 12 • 42103 Wuppertal • Tel.: 0202-4507 07

Dr. Konrad Polinski • Orthopädie & Sportmedizin
Märkische Str. 87 • D-44141 Dortmund
Tel.: 0231 - 475 68 68 • www.corpo-med.de

Dr. med. Klaus Ziegner und Partner
Hangweg 17-19 • D-44575 Castrop-Rauxel
Tel.: 02305 - 96 76 - 0

Dr. D. Preun • Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur
Brassertstr. 97b • D-45768 Marl
Tel.: 02365 - 20 66 44 • Fax: 02365 - 20 66 88

Dr. Michael Rosenkranz • FA für Orthopädie, Osteologie,
Chirotherapie, Akupunktur • 46236 Bottrop
Tel.: 02041 68 77 27 • www.dr-rosenkranz.de

Dres. Swart und Di Maio • Fachärzte für Orthopädie
Vluyners Nordring 1 • D-47506 Neukirchen-Vluyn
Tel.: 02845 - 79 45 45 • www.ihr-orthopaede.de

Dr. L. Mackenschins • Orthopädie, spez. Schmerztherapie
Rheinstr. 60 • D-47799 Krefeld
Tel.: 02151 - 63 35 - 0 • www.orthopaede-krefeld.de

PLZ 5

Dr. Janusz Pieczykolan • Praxisklinik in den Arkaden
Vorgebirgstr. 118 • D-50969 Köln
Tel.: 0221 - 36 90 02 • Fax: 0221 - 360 54 25

Dr. med. Reinhard Schmidt • Sportmedizin
Luisenstr. 16 • D-53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 - 23 21 • Fax: 02224 - 93 14 94

Dr. R. Flock • Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur
Hagener Str. 44 • D-58642 Iserlohn-Letmathe
Tel.: 02374 - 36 99 • Fax: 02374 - 16 92 49

PLZ 6

Dr. Götz • Orthopädie, Rheumatologie, Chirotherapie
Holzhausenstr. 81 • D-60322 Frankfurt a. Main
Tel.: 069 - 59 79 69 01 • Fax: 069 - 59 79 69 02

Dr. med. Rolf Daume • FA für Orthopädie
Hessenring 64 • D-61348 Bad Homburg
Tel.: 06172 - 92 86 71 / - 72 • daume@doktor-daume.de

Dr. med. Jörg Recktenwald • Orthopäde, Master of chiropractic,
Chinesische Med., Naturheilverf., Homöopathie, Kinesiologie, Sportmedizin
Tel.: 06898-67474 • 66346 Püttlingen • www.naturheil-doc.de

Dr. Achim Urban • Orthopädische Praxis
Karmeliterstr. 6 • D-67547 Worms
Tel.: 06241 - 69 55 • Fax: 06241 - 257 75

Praxis Dres. G. & B. Loßdörfer • Orthopädie, Akupunktur, Osteopathie
D-68305 Mannheim • Gesundheitszentrum Mannheim Nord
Tel.: 0621 75 10 12 • www.ortho-mannheim.de

PLZ 7

Dr. Frank O. Steeb • Arzt f. Orthopädie, Chirotherapie
Arlbergstr. 38 • D-70327 Stuttgart
Tel.: 0711 - 33 99 91 • www.dr-steeb.de

Ulrich Hannemann • Arzt f. Orthopädie & Chirotherapie
Adlerstr. 14 • D-72461 Albstadt-Tailfingen
Tel.: 07432 - 983 77 60 • Fax: 07432 - 983 77 77

Dr. med. Uhli Hinderberger • Privatpraxis für Orthopädie
Wetzgauer Str. 73 • D-73557 Mutlangen
Tel.: 07171 - 77 05 77 • Fax: 07171 - 77 07 03

Dr. med. Gerhard Schömer
Hausener Str. 24 • D-74336 Brackenheim
Tel.: 07135 - 98 23 - 0 • www.drschoemer.de

Frau Dr. med. C. Weber • Praxisklinik 2000
Wirthstr. 11 a • D-79110 Freiburg
Tel.: 0761 - 76 76 74 0 • www.orthopaedin-weber.de

PLZ 8

Dr. med. Gregor Pfaff
Haimhauser Str. 1 • D-80802 München
Tel.: 089 - 33 04 03 03 • Fax: 089 - 33 04 03 05

Dr. med. Dietrich Kornasoff
Kaiserstr. 26 • D-80801 München
Tel.: 089 - 39 60 15 • www.kornasoff.de

Dr. M. Liepold Orthopäde, Chiroth., NHV, Sportmed.
Römerstr. 44 • 85072 Eichstätt
Tel.: 08421 900 39 90 • www.dr-liepold.de

Dr. Sommerfeld • Spez. Bandscheiben- & Arthroseth.
Augustenfelder Str. 1 • 85255 Dachau
Tel.: 08131 - 73 59 96 • Fax: 08131 - 66 98 33

PLZ 9

Dr. Jung • Orthopäde, Medizinische Kräftigungstherapie
Zerzabelshofstr. 29 • D-90478 Nürnberg
Tel.: 0911 - 946 94 66 • Fax: 0911 - 946 94 60

Dr. Stumptner • Orthopädie, Phlebologie, Chirotherapie
Nürnberg Tel. 0911-237 54 70 • Pegnitz Tel. 09241-704 00
www.dr-stumptner.de • info@dr-stumptner.de