

## stern TV-Test: Kinderschuhe sind oft zu klein



© stern TV

Füße müssen gepflegt werden - am besten mit passgenauem Schuhwerk. Hier ist die Fehlstellung der Zehe (rechts) schon deutlich zu erkennen.

**Senk-, Spreiz- und Plattfüße sowie Verkrümmungen des großen Zehs (Hallux valgus) sind in Deutschland an der Tagesordnung. Der simple Grund: Viele Menschen tragen Schuhe, die ihnen nicht passen - und das schon im Kindesalter.**

Die Zahlen sprechen für sich. 99 Prozent der Neugeborenen haben gesunde Füße. Aber bei 60 Prozent der Erwachsenen lassen sich Fußschäden nachweisen. Also hat beim Heranwachsen irgendwo "der Schuh gedrückt". *stern TV* machte das Problem mit einem großen Live-

Test im Studio deutlich.

Neben Senk-, Spreiz- und Plattfüßen ist der Hallux valgus ein großes Problem. Bei dieser Erkrankung krümmt sich der große Fußzeh nach innen und drückt gegen den zweiten Zeh. An der Innenseite des betroffenen Fußes bildet sich eine Wölbung, die oft gerötet und schmerzhaft ist. "Es gibt sehr viele Damen, die diese Hallux valgus-Fehlstellung haben, man kann davon ausgehen, dass schon 20 Prozent der 20jährigen Mädchen eine Fehlstellung haben. Frauen über 50 haben zu zwei Dritteln so eine Hallux valgus-Fehlstellung, meistens auch begleitet von Hammerzehen", sagte der Münchener Orthopäde **Dr. Christian Kinast** bei *sternTV*. Ursache des Hallux valgus sind meist Schuhe, die zu eng oder zu klein sind.

### **Kontaktadressen**

Viele medizinische Informationen über Füße unter [www.fuss-center.de](http://www.fuss-center.de)  
Infohotline: 01805-118890 (0,12 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz)

Buchtipp:  
Wieland Kinz: "Kinderfüße-Kinderschuhe. Alles Wissenswerte rund um kleine Füße und Schuhe." Im Eigenverlag erschienen, 9,50 Euro.

Der Autor ist zu erreichen unter:  
Dr Wieland Kinz  
Postfach 26  
A-5034 Salzburg  
Fax: 0043-662-832178

### **Schuhgrößen falsch angegeben**

Im Anfangsstadium lässt sich der Hallux valgus noch mit Einlagen und Fußgymnastik therapieren. Im fortgeschrittenen Stadium hilft oft nur eine Operation. Für den Patienten kommt es darauf an, einen guten und erfahrenen Operateur zu finden, denn die optimale Operationsmethode ist von Patient zu Patient verschieden.

Das Problem fängt bereits im Kindesalter an. Der Salzburger Sportwissenschaftler **Dr. Wieland Kinz** untersuchte in einer Studie mehr als 800 Kindern und stellte

[www.kinderfuesse.com](http://www.kinderfuesse.com)

fest, "dass die Großzehenwinkel bereits verändert waren. Und wir sprechen hier von 3-6jährigen Kindern." Das zugrunde liegende Problem konnte Kinz auch definieren: Bei 97 Prozent der Kinderschuhe sind die Größen falsch angegeben. Das führt dazu, dass Kinder häufig zu kleine Schuhe tragen, die eine natürliche Streckung der Zehen verhindern. Auch zu harte Schuhe sind ein Problem: Der Fuß kann dann nicht mehr richtig abrollen. "Die Probleme treten erst im späteren auf", erklärte Kinz' Kollege **Dr. Christian Klein** - aber dann umso zahlreicher.

### **Mehr zum Thema**

**Hallux Valgus:** Die wichtigsten Links

### **"Die Stunde der Wahrheit"**

*stern* TV wollte es genau wissen, und lud die Zuschauer im Studio zu einer kostenlosen Fußdruckmessung ein. Sie wird in der Bewegung

gemacht, um zu ermitteln, welche Fußpartien der Betreffende zum Laufen benutzt und ob Fehlbildungen vorliegen. Das Ergebnis: 229 Füße wurden durchgecheckt, 99 mal lag ein Hohlfuß vor, 22 mal ein Plattfuß und 67 mal der Hallux valgus. Auch Günther Jauch machte bei der Messung mit und musste sich einen Hallux valgus diagnostizieren lassen.

Die Konsequenzen, die Günther Jauch und die Experten im Studio zogen, waren ganz einfach: Es ist wichtig, schon im Kindesalter für richtiges Schuhwerk zu sorgen. Als Erwachsener sollte man enge, spitze oder hochhackige Schuhe zumindest nicht den ganzen Tag über tragen. Schließlich können nur gesunde Füße das leisten, was sie im Schnitt leisten müssen: einen Menschen so weit durch das Leben tragen, dass die Strecke drei Erdumrundungen entspricht.