

Merkblatt für Fussübungen bei Kindern mit Knick-Senkfüssen

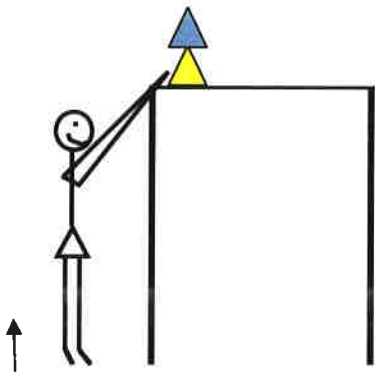
Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern

Bei Ihrem Kind wurde ein Knick-Senkfuss festgestellt, es handelt sich dabei um eine Schwäche der Fussmuskulatur, die durch einfache Übungen gestärkt werden kann. Im folgenden Text werden einfache Übungen gezeigt, wie Ihr Kind spielerisch die Fussmuskeln trainieren kann.

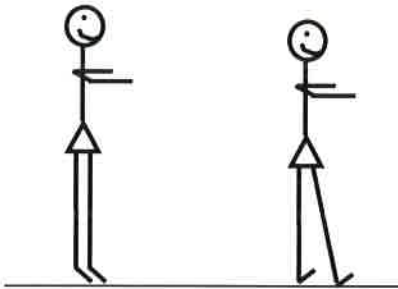
Das Merkblatt ist ein Ideenanstoss. Wichtig ist, dass die Übungen dem Kind Spass machen und dass sie täglich in irgend einer Form geübt werden. Lassen Sie Ihr Kind möglichst oft auf unebenem Boden barfuss gehen.

1. Zehengang/-stand

Platzieren Sie Spielsachen etwas erhöht, so dass diese nur im Zehenstand erreicht werden können.



Animieren Sie Ihr Kind spielerisch auf Zehen und Fersen durch die Wohnung zu gehen. Z.B. den Linien des Parketts/Plattenboden/Teppichs entlang.

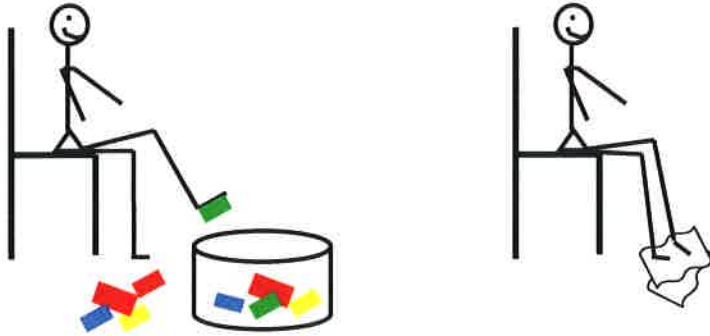


Geben Sie ihrem Kind eine Schüssel oder Schachtel voll mit Bohnen/Erbsen und lassen Sie es darin stehen/gehen.



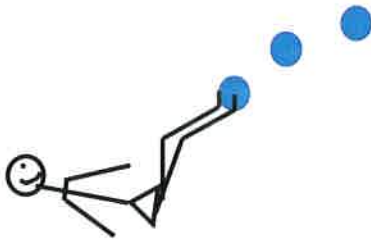
2. Greifspiele mit den Füßen

Lassen Sie Ihr Kind zur Abwechslung das Zimmer mit den Füßen aufräumen. Z.B. Legosteine mit den Füßen in die Kiste zurück oder Zeitungspapier/Handtücher zusammenknüllen mit den Füßen.



3. Ball mit den Füßen werfen

Spielen Sie Fussball mal anders und lassen Sie ihr Kind den Ball in Rückenlage fangen oder werfen.



4. Fussmalkünstler

Mit Malstiften zwischen den Zehen kann sich Ihr Kind als Fussmalkünstler betätigen.



5. Sprünge

Seilspringen und Einbeinhüpfen sind gute Kräftigungsübungen für die Muskulatur.

