



BabyCafé Online | 19.2.2021

**Thema:** Motorische Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern

**Experte:** Birgit Grass – Physiotherapeutin aks

## **BABY „HILFEN“ – WENIGER IST MEHR**

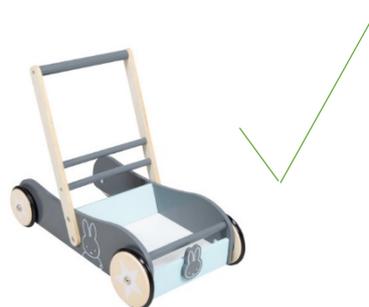
**Tragetuch:** Wechseln Sie hin und wieder die Trageposition (Ihnen zugewandt, seitlich auf der Hüfte oder auf dem Rücken).

**Babyrucksack:** Erst benutzen, wenn das Kind sicher sitzen kann (etwa vom 10. Monat an). Und dann empfiehlt sich eine Trage mit Fußstütze, die für einen besseren Halt sorgt.

**Hängematte:** In der durchhängenden Position ist das Baby in seinen Bewegungen stark eingeschränkt, es kann sich weder auf den Bauch drehen noch seine Zehen in den Mund nehmen, was Babys ab etwa 6 Monaten besonders gerne machen. Deshalb: Nicht zu lange darin liegen lassen.

**Babywippe:** Dasselbe gilt für die Wippe und für die Autoschale. Ein stundenlanger Aufenthalt kann sich ungünstig auf die Entwicklung der Bein- und Hüftmuskulatur auswirken, weil das Baby ebenfalls in durchhängender Lage fixiert und in den Bewegungen stark eingeschränkt ist.

**Laufstroller:** Zum einen lernt das Kind darin nicht schneller laufen, aber vor allem gilt: Vorsicht, Unfallgefahr! Die Rollen können irgendwo hängenbleiben und das Gerät kippt schnell einmal. Außerdem wird das Fußgewölbe fehlbelastet, da das Gewicht noch nicht getragen werden kann.



### Tipp:

Lass dein Kind so oft es geht am Boden auf einer Krabbeldecke oder einer gedämpften Unterlage spielen. Es darf sich auch mal allein beschäftigen, aber es freut sich wenn du dich dazusetzt bzw. legst.

Achte darauf, dass du das Umfeld deines Kindes so gestaltest, dass es sich möglichst frei und sicher im Raum bewegen kann. Aber Sicherheit geht vor.



## GUT ZU FUSS

### Strukturell:

- bis zum sicheren Laufen ist eine „O-Bein“ Stellung der Knie physiologisch.
- Manche Kinder neigen aufgrund einer niedrigen Körperspannung zu einem „X“-Bein – oft gekoppelt mit einem Knick-senk-Fuß. Dies sollte sich bis zum 5. Bis 6. Lebensjahr „auswachsen“. Gute Prognose haben Füße, bei denen sich das Fußgewölbe im Zehenspitzenstand aufrichtet und die Ferse nach innen kippen.



### Wie kann ich die Aufrichtung des Fußgewölbes fördern?

- Barfuß, Barfuß, Barfuß
- Verschiedene Untergründe, schräge ebenen Laufen
- Balancieren, klettern
- Krabbeln
- Weglassen von Lauflerngeräten (Fehlbelastung der Beine)

## Richtiges Schuhwerk

- Ab Gehbeginn bis ca. 2 Jahre Schuhe über Knöchelhöhe tragen, Schuhsohle sollte weich sein. (verwringbar)
- Achtung! Bei Knick-Senkfußtendenz, Schuhe mit leichter Unterstützung der Fußinnenseite wählen.
- Schuhe sollten mit einer Daumenbreite Abstand zwischen Zehen und Schuh gekaut werden.
- Bei vielen Kinderschuhen lässt sich die Sohle herausnehmen. Kinder auf die Sohle stellen. So sieht man ob es die richtige Größe ist, denn im Stand unter Belastung wird der Fuß breiter und länger.
- Weitergeben von (aus-)getragenen Schuhen vermeiden.
- Flipflops sind schön – aber Sandalen sind besser!