Knick-Senkfuß bei Kindern: spielerisch üben

Ein schmerzfreier flexibler Plattfuß ist bei Kindern häufig normal und muss nicht „wegtrainiert“ werden.

Für wen geeignet?

Bei Beschwerden, auffälliger Ermüdung oder eingeschränkter Funktion nach ärztlicher Beurteilung.

Übungen und Dosierung

01 Zehenstand am Stuhl

Mit sicherem Halt langsam auf die Zehenspitzen steigen und absenken.

Vorschlag: 6-10 Wiederholungen

02 Balance-Spiel

Auf einem Bein am Tisch oder Stuhl balancieren, bei Bedarf festhalten.

Vorschlag: 3-mal 10 Sekunden

03 Zehen bewegen

Zehen spreizen und wieder lockern; nicht verkrampfen.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

04 Wade sanft dehnen

Mit Händen an der Wand, hintere Ferse am Boden lassen und sanft nach vorne verlagern.

Vorschlag: 2-mal 15 Sekunden

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei steifem oder schmerzhaftem Fuß, deutlicher Einseitigkeit oder Hinken gezielt untersuchen lassen.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.nhs.uk/conditions/flat-feet/