

Tipps vom Doc

## Knick-Senk-Fuß – kein Grund, geknickt zu sein

**Heute ein Thema, das man unter „unnötige Praxisbesuche vermeiden“ einordnen kann, ein wahrer Klassiker: der kindliche Fuß bzw. die kindliche Fußstellung.**

Mehr oder weniger wöchentlich werden uns Kinder im Alter von etwa eineinhalb bis drei Jahren vorgestellt, bei denen die Eltern Sorge haben, dass das Kind einen zu starken Knick-Senk-Fuß hat.

Aber es ist so: Etwa 97 Prozent aller Kinder mit 18 Monaten haben, wenn sie gerade stehen einen Knick-Senk-Fuß. Das bedeutet, dass der Fuß kein richtiges Gewölbe hat, sondern platt auf dem Boden ist und leicht nach innen knickt. Das ist normal und macht in aller, aller Regel auch keinerlei Probleme.

Eltern können das auch selbst ein bisschen checken, zumindest wenn das Kind alt genug ist, um auf den Zehenspitzen stehen zu können. Dann kann man es auffordern, dies zu tun. Und wenn das Kind so dasteht, sieht man, dass sich der Fuß geradstellt und sich an der Fußsohle ein Gewölbe ausbildet. Dann ist alles im Lot.

Diese Knick-Senk-Stellung kann locker bis zum Grundschulalter anhalten und braucht keine Therapie. Man kann die Entwicklung ein bisschen fördern und unterstützen, indem man z. B. die Kinder im Sommer viel barfuß laufen lässt oder kleine Übungen macht, z. B. Murmeln mit den Zehen greifen.

Aber die wichtige Botschaft ist: Wenn das Kind kein super auffälliges Gangbild hat oder über Schmerzen klagt – und da ist eben eigentlich nie der Fall –, dann braucht ein Knick-Senk-Fuß nicht therapiert und auch nicht regelmäßig kontrolliert werden. Im Rahmen der Vorsorgen kann man schon einen Blick draufwerfen, aber mehr braucht es nicht.

Ebenfalls braucht es keine Physiotherapie und es braucht auch keine Einlagen, wie man es früher gemacht hat. Denn man weiß mittlerweile einfach, dass dies komplett unnötig ist.

Daher also die Grundregel: Bei dem Thema gilt Entspannung. Wenn jemand ganz unsicher ist oder etwas sehr komisch findet, natürlich trotzdem beim Besuch der der Kinderarztpraxis ansprechen.