

Kinderfüße richtig pflegen

Worauf sollte man bei der Pflege von Kinderfüßen achten? Mit welchen Tipps kann man Eltern unterstützen? Ursula Maria Schneider lädt zu einem „Kids-Day“ ein, an dem Kinder und Eltern an die Fußpflege herangeführt werden.



Bild: fotolia.de

Nach der Geburt ist die Kinderhaut mit der sogenannten „Käseschmiere“ bedeckt – ein weißlicher Belag, der die Haut des Ungeborenen bereits im Mutterleib vor bakteriellen Entzündungen schützt. Die Strukturen der Haut sind nach der Geburt allerdings noch nicht voll funktionstüchtig, sie ist durch eine verminderte Talg- und Schweißdrüsenfunktion vergleichsweise trocken. Erst nach zirka drei bis vier Monaten baut sich die typische Babyhaut auf. Insgesamt ist die kindliche Haut wesentlich dünner als die eines erwachsenen Menschen und die Schutzfunktion noch nicht vollständig ausgebildet.

Und bevor wir uns um die richtige Pflege kümmern noch ein wichtiger Hinweis: Kinderfüße sollten nicht mit Füßen „kleiner Erwachsener“ verwechselt werden. Das Fußskelett bei Kindern ist noch sehr weich und somit verformbar. Da sich ihr Nervensystem und die damit verbundene Empfindlichkeit erst noch entwickeln müssen, reagieren Kinderfüße in der Anfangszeit auf Druck, auch im Rahmen von Bewegungsmechanismen, eher schmerzunempfindlich.

Füße zeigen – Verbindungen aufbauen

Das bekannte Kinderlied „Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh“ bietet ein schönes Entree in die Thematik, denn wer gepflegte und gesunde Füße hat, die in bequemen Schuhen stecken, wird diese gerne zeigen.

Gerade Kinderfüße bedürfen der besonderen Beachtung und Pflege. Deshalb ist es ratsam, Kinder möglichst früh

an den achtsamen Umgang mit ihren Füßen heranzuführen.

Kindergartenkinder können und werden oftmals von den Müttern oder Großeltern mit zur Fußpflege gebracht. Der Grund ist dabei oft nicht die Notwendigkeit, dass diese eine Fußbehandlung brauchen, sondern es für die Erziehenden schwierig ist, einen Babysitter zu finden. Also kommen die Kinder mit und sehen – vielleicht zum ersten Mal – was an und mit den Füßen passieren kann.

Natürlich kann man Kinder während der Behandlungszeit der Erwachsenen anderweitig beschäftigen, Spielkisten und Bilderbücher sollten daher in einer Praxis keinesfalls fehlen. Aber man kann das Kind auch in die Pflege mit einbeziehen und aktiv daran teilhaben lassen. Erklären Sie in verständlicher Form, was mit den Füßen passiert, und betonen Sie immer wieder, dass es nicht weh tut, denn das ist für die Kleinen ganz entscheidend. Und wenn die Fußpflege bei den „Großen“ beendet ist, kann die Frage: „Darf ich mir denn auch mal deine Füßchen anschauen?“ die erste Verbindung schaffen. Anschauen bedeutet aber noch nicht anfassen. Hier sollten Sie sich langsam herantasten und fragen: „Darf ich denn deine Füßchen auch mal berühren?“

Achten Sie darauf, keine kalten Hände zu haben, die das Kind vielleicht erschrecken könnten. Leichtes Fußkraulen kann vielleicht sogar das erste Lächeln ins Kindergesicht zaubern. Suchen Sie immer wieder aufs Neue das Gespräch mit dem Kind, wecken Sie die Neugierde und bauen Sie nach und nach Vertrauen auf.

Sensibilität beachten

Kinder sind sehr sensible Wesen, gerade auch im Hinblick auf Geräusche. Wenn dann irgendwann der erste Termin für die Kleinen in der Praxis ansteht, vermeiden Sie, sofern dies möglich ist, die Arbeit mit Motoren und Fräsern (zumindest die ersten Male). Gehen Sie hier zum alten Handwerkszeug wie zum Beispiel Nagelzange und Feile über.

Während des Arbeitens können Sie auch wieder die Begleitpersonen mit einbeziehen und erklären, wie diese zuhause die Kinderfüße pflegen können. Auch in puncto Kleidung sollten Sie bei Kindern umdenken. Die Farbe Weiß, die Sie als Profi natürlich unterstreicht, löst bei Kindern nicht selten Hemmschwellen aus. Sie verbinden mit ihr den Mediziner, den „Onkel Doktor“, die Spritze, die weh tut, den Saft, der gar nicht süß schmeckt und schlimmstenfalls auch das Krankenhaus, in dem sie vielleicht schon waren und an das sie keine guten Erinnerungen haben. Wählen Sie was Luftiges, Buntes und stellen Sie sich so mit dem kleinen „Fußpatienten“ auf eine Ebene.

Die Verständigungsebene sollte auch dem Alter des Kindes angepasst sein. Zeigen Sie dabei dem Kind Möglichkeiten auf, seine Füße mal eingehend zu betrachten, mit ihnen zu spielen und sie in bunte und wohlriechende Pflegen zu verpacken.

Behutsam nähern

Kontakt zu einem Kind kann man in Form einer kleinen Fußmassage aufbauen. Doch bedenken Sie hier, Kinder sind kitzelig, also besonders sanft massieren. Während des Massierens können Sie

dem Kind das Pflegeprodukt auch auf seine Fingerspitzen auftragen und ihm zeigen, wie es dieses in die Hände einreiben kann, während Sie die Füße pflegen. Sie beide tun dann das Gleiche und pflegen parallel. Was an den Händen als Pflege zugelassen wird, weil es einen angenehmen Geruch hat, wird auch an den Füßen nicht abgelehnt werden. Zeichnen Sie mit Cremetupfern ein lustiges Smiley auf den einen Fußrücken. Der andere Fußrücken darf dann vom Kind kreativ betupft werden. Der Spaßfaktor ist garantiert. Und wenn Sie das Pflegeprodukt dann als Probiergröße (Mini) mitgeben, kann die spielerische Pflege zuhause fortgesetzt werden.

Nichts Süßes

Mit Süßigkeiten locken ist out. Versuchen Sie niemals ein Kind mit Schokolade oder Gummibärchen zur Fußpflege zu bewegen. Erstens ist es schädlich für die Zähne und zweitens ist dies ein Eingriff – wenn auch nur ein kleiner – in die Erziehung des Kindes. Schließlich wissen Sie nicht, ob das den Eltern/Großeltern recht ist.

Natürlich gibt es immer Gründe und Möglichkeiten Kinder zu belohnen. Schön ist es, wenn Sie eine Art der Belohnung gefunden haben, die einen Nutzwert für das Kind bietet. Dann wird es gerne wiederkommen und somit wären Klein- und auch Schulkinder als spätere Jugendliche besser mit ihren Füßen vertraut.

Wichtige Aspekte bei der Fußhautpflege

Verschiedene Faktoren und Gewohnheiten sollten bei der Hautpflege berücksichtigt werden:

Die „Schwimmbad-Generation“ mit pilzempfindlicher Haut

Pilzkrankungen sind ein ernst zu nehmendes Thema. Viele – auch Kinder – wissen nicht, dass sie von der Krankheit betroffen sind. Neben den Hautbereichen am Fuß (Zehenzwischenräume, Fußsohle, -rand, -rücken und Ferse) kann auch der Nagelbereich vom Pilz befallen sein. Deshalb ist Prophylaxe hier ein wichtiges Thema und dazu

gehört natürlich die entsprechende Pflege, sowohl für Haut als auch für Nägel und ebenso den Schuh.

Die „Turnschuh-Generation“ mit schwitzenden Füßen

Fußschweiß sollte keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden.

Kinder treiben gerne Sport und tun sich manchmal schwer, ihre heiß geliebten und heiß gewordenen Turnschuhe auszuziehen, gerade wenn Sie merken, dass ihre Füße muffeln. Was für Sie als Fußpfleger vom Fach beziehungsweise als Podologe eine gewohnte alltägliche Begleiterscheinung ist, mag für das Kind unangenehm und peinlich sein. Mit dem Schweißfuß-Syndrom sind nicht nur die Fälle mit „mangelnder Fußhygiene“ gemeint, sondern vor allem die Symptome, die sowohl eine regelmäßige als auch eine systematische Fußpflege erfordern.

Meine Empfehlung: Wenn Sie im Rahmen der Fußpflege Anzeichen für mögliche Infektionen oder besondere Hautzustände (wie oben genannt) bemerken, sprechen Sie die Eltern direkt an, damit

prontoman

... gut zu(m) Fuß!

neue Optik - bewährte Qualität!



www.prontoman-shop.de

Jetzt auch online bestellen!

- exklusiv für Fachanwender
- regelmäßige Aktionen
- viele Zahlungsarten möglich
- rund um die Uhr bestellen



BESUCHEN SIE UNS!
 HALLE 9
 STAND G36
 BEAUTY
 INTERNATIONAL LEITMESSE
 KOSMETIK, NAIL, FUSS,
 WELLNESS, SPA
 4.-6.3.2016
 www.beauty.de

Prontomed GmbH
 Am Bahndamm 70
 32120 Hiddenhausen
 Tel.: 05221 2750250

Auf gutes Schuhwerk achten

Richtiges Fußmessen:

Kinderfüße wachsen im Schub zirka zwei bis drei Größen pro Jahr. Messen wird alle drei Monate empfohlen. Hierbei ist es wichtig, dass Kinder keine Schuhe anhaben. Bei einigen Schuhfabrikaten lässt sich die Innensohle herausnehmen. Die Abdrücke der Zehen auf der Innensohle geben auch Aufschluss über die Passform der Schuhe.

Geben Sie zum Beispiel Eltern Tipps, wie diese Kinderfüße zuhause messen können. Dieser Part könnte unter Umständen auch in einer Informationsbroschüre für Eltern integriert werden. Wählen Sie hier die „direkte Ansprache“.

- Stellen Sie Ihr Kind barfuß auf ein Stück Karton.
- Zeichnen Sie die Umrisse beider Füße mit einem Stift nach.
- Bei der längsten Zehe (muss nicht die Große sein) werden zwölf Millimeter hinzugefügt.
- Die beiden Endpunkte vorne und hinten werden miteinander verbunden und die Schablone ausgeschnitten.

Beim Schuhkauf müssen immer beide Schuhe anprobiert werden und Kinder sollten darin auf und ab gehen. Die breiteste Stelle des Schuhs muss identisch sein mit der breitesten Stelle des Fußes. Die ideale Pass- und Gehform ist: wenn sich Schuh und Fuß an genau demsel-

ben Punkt biegen und sich zudem genügend Spielraum für die Zehen ergibt.

Sind Schuhe zu eng, wird zum einen die Atmung der Füße behindert, es kommt zu Druckstellen oder Hitzezustau und durch die dicht nebeneinander beziehungsweise auch übereinander liegenden Zehen können bei Kindern Blasen oder auch Warzen entstehen, in weiteren Stadien dann Hühneraugen und Schwielen. Abhilfe bei drückenden Fußproblemen schaffen zum Beispiel auch Einlagen und Polster. Orthopädienschumacher, der Schuhfachhandel und auch Podologen können hier Hilfsmittel anbieten.

diese sich mit ihren Kindern beim Arzt vorstellen.

Pflegeaufbereitungsformen für Kinder

Pflegegrundlagen für Kinder, unabhängig von der Problematik, sollten einfach im Handling sein, so dass hier langfristig auch das Kind selbst in der Lage ist, seine Füße in die eigenen Hände zu nehmen. Daher sollten die Produkte schnell einziehen, möglichst keinen Fettfilm hinterlassen, so dass man auch schnell wieder in den Schuh kann. Weiterhin sollen sie duftneutral oder wenn duftreich, dann angenehm sein, so dass Kinder diese mögen. Strenge oder extreme Düfte schrecken eher ab, als dass sie Kinder ermutigen, ihre Füße zu pflegen.

Die Schaumcreme

Diese bietet eine einfache und doch effiziente Pflegemöglichkeit. In der Aerosol-Technik steht Feuchtigkeit im Vordergrund und die luftig leichte sowie cremig/schaumige Konsistenz zieht schnell und rückstandlos in die Haut ein und verhindert einen Verschluss der Hautporen. Verschiedene Harnstoffgrundlagen bieten Lösungen für unterschiedliche Hauttypen (normal, trocken, sehr trocken). Schaumcremes bieten eine leichte, hygienische und effektive Pflege.

Das Spray

Dies kennt man auch unter dem Namen Aerosol, steht für Zerstäuben, Sprühen,

ein technisches Verfahren zum Verteilen von in Gas fein verteilten Substanzen. Mit dieser Technik kann ein Produkt großflächig aufgetragen werden. Auch hier steht die erfrischende Komponente im Vordergrund, so sind zum Beispiel Fuß- und Schuhsprays bei schwitzenden Füßen oder auch bei zu Mykosen neigender Haut angebracht. Hierbei macht die Pflege-Kombination Fuß und Schuh Sinn, denn Kinder tragen – wie bereits erwähnt – oft und gerne auch Turnschuhe.

Das Produkt des Vertrauens

Oftmals setzen Kinder auf das Produkt der Eltern/Familie, das sie von zu Hause kennen und hier vielleicht in die gemeinsame tägliche Pflege eingebunden ist. Das ist absolut in Ordnung, wenn das Produkt auf den Hautzustand des Kindes abgestimmt ist.

Inhaltsstoffe und Hautallergien

Kinderhaut kann sensibel sein und möglicherweise zu Allergien neigen. Daher ist es ratsam – in Abstimmung mit den Eltern – das Pflegeprodukt der Wahl auszutesten und im Hinblick auf die Inhaltsstoffe zu prüfen. Hierzu zählen nicht nur die pflegenden Substanzen, sondern auch die Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe als Beiwerk. Dies erfährt man über die INCI's (die internationale Namensgebung kosmetischer Inhaltsstoffe). Hier sind die jeweiligen Inhaltsstoffe des Produktes nach abnehmender Menge aufgeführt. In erster

Linie sind die Hauptbestandteile genannt, gefolgt von den weiteren Wirkstoffen. Zum Schluss findet man Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe.

Jeder einzelne Stoff kann, muss aber nicht, Allergien auslösen. Gehen Sie mit den Eltern die wichtigen Substanzen durch und erklären Sie, wie sich diese bei regelmäßiger Pflege auf Kinderfüße auswirken können. Mit dem richtigen Wirkstoff, ausgerichtet auf die jeweilige Problematik, der liebevollen Kommunikation und Hilfsbereitschaft in Sachen Pflege, sowie der Ermutigung bei regelmäßiger Anwendung dauerhaft problemfrei in Bewegung bleiben zu können, können Sie Kinder für Fußpflege begeistern. Beginnen Sie gleich heute damit und sichern Sie sich eine neue Zielgruppe für die Zukunft.

Einige Ideen, wie Sie Kinder als Zielgruppe in ihrer Praxis gewinnen können, finden Sie unten.

The „Kids-Day“

Laden Sie die Kleinen zusammen mit Ihren Eltern zu einem Kindertag in Ihre Praxis – oder in den angrenzenden Innenhof/Garten – ein, und führen Sie diese spielerisch an die Füße heran.

Mit folgenden Slogans können Sie für diesen Tag Kinderfreude wecken:

- Mit Füßen auf Entdeckungsreise gehen;
- Der Tausendfüßler Tag – Wer läuft die meisten Schritte?;
- Schritt für Schritt – da lauf ich mit;

– Über Stock und Stein – Füße wollen in Bewegung sein.

Die Aktionsangebote

Folgende Aktionen können Sie an diesem Tag für die Kleinen anbieten:

Bunte Kinderfußbäder

Hierzu benötigen Sie mehrere kleine farbige Plastikwannen, die Sie in einem Kreis aufstellen können, davor kleine mobile klappbare Hocker oder Kinderplastikstühle (kann beides auch ausgeliehen werden) und kleine bunte Gästehandtücher. Das Badewasser sollte angenehm temperiert sein – zirka 18 bis 20 Grad. Als Badezusatz halten Sie sprudelnde Badebomben bereit, die die Kinder selber ins Wasser werfen können und die Füße dann im Sprudelbad wärmen und reinigen. Je nach Alter der Kinder sollten Sie – beziehungsweise die Eltern – darauf achten, dass die Sprudelbomben nicht in den Mund genommen werden.

Duftende Kinderpflege

Packen Sie eine Kinderfußcreme in eine große Schale und reichen Sie diese bei den Kindern rum. Jedes Kind darf sich mit dem Finger aus dem Topf bedienen. Laden Sie ein, dass nun jeder seine eigene Phantasieblume mit der Creme auf den Fuß-Beinbereich malt, fotografieren Sie die „Kreativ-Blumen“ und prämiieren Sie die schönsten mit einem kleinen Geschenk.

Kreative Fußverschönerungen

Ergänzend können Sie auch Tattoos als Abziehbilder anbieten, mit denen zum Beispiel die Außenknöchel verschönert werden. Ebenso sind Fingerfarben der absolute Renner, um Füße in Szene zu setzen oder diese auf einem Karton nachzuzeichnen. Hängen Sie alle gezeichneten Füße an einer Leine mit Klammern auf und lassen Sie jedes Kind seinen Namen hineinschreiben. Dann darf sich jeder einen gezeichneten Fuß eines anderen Kindes nehmen und sich

daraufstellen. Jetzt kann der eigene Fuß nachgezeichnet werden. Zum Schluss hat man viele verschiedene Fußabdrücke. Denken Sie auch an die Verschönerung der Fußnägel mit bunten Nagellacken und Glitzerartikeln. Erlaubt ist an diesem Tag alles, was gefällt. Lassen Sie die Kleinen mal richtig aus dem Vollen schöpfen und sich so intensiv mit ihren Füßen beschäftigen.

Fußgymnastik, zum Beispiel auf einem mobilen Trampolin

Ob Kinder im Säuglingsalter zum ersten Mal selbstständig den Kopf heben, die ersten wackeligen Schritte wagen oder später im Leben über eine Pfütze springen: Bei jedem kleinen Auf und Ab in unserem Alltag nehmen wir es mit der Erdanziehung auf. Wenn wir springen, erleben wir die Schwerkraft besonders unmittelbar. Unserem Körper tun wir damit viel Gutes, denn er ist genau darauf ausgelegt und gleichzeitig auf diese Art der Bewegung angewiesen, um richtig funktionieren zu können. Gute Trampolins sind so konstruiert, dass jedes Abheben maximal viel Wirkung zeigt und jedes Aufsetzen nur eine minimale Belastung erzeugt und eine sanfte Landung garantiert ist.

Gutscheine für eine Kinderfußpflege

Gestalten Sie Gutscheine für Kinderfußpflegen, die einen kurzen Pflegeablauf beinhalten sollten und mit spielerischen Elementen beziehungsweise Pflegeprodukten gekoppelt werden können.

Die Gutscheine können dann Eltern oder auch Großeltern erwerben und an ihre Kleinen verschenken. Sie sollten schön bebildert sein und vielleicht einen Aufhänger haben, an den Kinder sich gerne erinnern, zum Beispiel einen Teddybär mit dem Slogan „Kuschelfußpflege“ oder einem Tausendfüßler mit dem Slogan „Fuß-Champion“. Das Bildmaterial, das Sie in den Gutscheinen verwenden, könnte sich sinnvoller Weise

auch in der Dekoration Ihrer Räumlichkeit für den „Kids-Day“ wiederfinden. Denken Sie zum Beispiel an einen Roll-Up, der auf die Aktion, gerne auch außerhalb der Räumlichkeiten (Gemeindeamt anfragen), hinweist. Und in der Praxis sollte an diesem Tag auch alles auf Farbe stehen. Denken Sie auch an entsprechende kindgerechte Musik.

Informationen für Eltern anbieten

Halten Sie auch einen Flyer mit „Tipps und Tricks für gesunde Kinderfüße“ für Eltern/Großeltern bereit. Folgende Informationen helfen, Kinderfüße gesund zu erhalten:

- möglichst oft barfuß laufen, besonders in der Natur;
- regelmäßig Fußgymnastik machen beziehungsweise Füße in Bewegung halten;
- pfleglich und sorgfältig mit den Füßen umgehen;
- niemals Schuhe tragen, die die Füße einengen oder verformen;
- Füße regelmäßig inspizieren;
- Schmerzen an den Füßen rechtzeitig äußern;
- Füße mit einer Kinderfußcreme verwöhnen;
- Baumwollsocken gehen vor Synthetikstrümpfen.

Neben der Vermittlung von Informationen kann ein Kindertag auch für Zusatzverkäufe genutzt werden. Hier bieten sich zum Beispiel Knuddeltiere in Form eines Tausendfüßlers an. Wenn sie eine Kräuterfüllung enthalten, die in der Mikrowelle erwärmt werden kann, bieten sie sich auch als Wärmekissen an. Attraktiv sind auch farbige Zehensocken, wo jede Zehe einzeln farbig verpackt wird. «

Anschrift der Verfasserin:

Ursula Maria Schneider
Drehpunkt Fuß
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuß.de



Propolis Nagelpflege
Propolis Hornhautpflege
Propolis Salbe – rapid –

15% Sonder-Rabatt ab einem Bestellwert von 25 EUR
Kennwort für Ihre Bestellung: fuss2016

EDEL-NATURWAREN GmbH

Hatschekstraße 23 · D-69126
Heidelberg-Rohrbach Süd
Tel. 0 62 21-61 65 50 · Fax 0 62 21-61 65 45
www.edel-naturwaren.de

Besuchen Sie uns auf folgenden Messen: Cosmetics Stuttgart · 9. 4. – 10. 4. 2016 · Halle 4 · Stand F 122
Beauty Forum Leipzig · 23. 4. – 24. 4. 2016 · Halle 2 · Stand D 09