

**Gute Schuhe sollen dem Kinderfuß ein Optimum an Bewegungsfreiheit garantieren**, der Fuß soll sich zum Vorfußstand aufrichten können.

Das **vordere Schuhdrittel** soll **flexibel** gegen 2/3-tel des Rückschuhs abrollen können. **Auf festen Böden**

innen wie außen ist zur Stabilisierung des Chopart-gelenkes ein deutlich tastbares

**Längsgewölbe im Schuh notwendig**

, auf

**weichen Böden**

(Rasen, Sand, Moos, Waldboden, dicker Teppich) ist

**Barfußlaufen**

sicher das beste Fußtraining.

Das vordere **Quergewölbe ist eine Zehgrundgelenkstütze** gegen hallux valgus und ein guter Fußgreif-Reiz; bei Biosandalen wie bei dem Birkenstock-Fußbett ist dies verwirklicht. In der

**Längsachse**

soll der

**Schuh nicht wringbar**

sein, die Ferse soll durch den Rückschuh stabilisiert werden. (s.Abb.) . Die

Fuß-Gewölbespannungen werden erst dadurch möglich, daß die Gelenke durch Längs- und Querpölster des Schuh-Fußbettes in leichter Beugung gehalten werden.

So können die Muskeln aus der Beugstellung heraus Kraft entwickeln.

**Hydradenitis:** Ruptur (platzen) ekkriner Schweißdrüsen; meist durch Schwitzen in Schuhen!

Plantare papulovesiculitis (Stau der Talgdrüsen): Ursache: Wasserabweisende Schuhe.

