

## Kleine Füße brauchen Bewegung

**Regensburg.** „Zeigt her eure Füße!“ Im Rahmen der bundesweiten Aktion „Orthofit“ ist Dr. Silke Dröse derzeit an verschiedenen Regensburger Grundschulen unterwegs. Spielerisch vermittelt die Orthopädin aus der Praxis Dr. Christian Merkl Erstklässlern, was sie tun können, damit ihre Füße gesund bleiben.

Traben wie ein Pferd und schleichen wie ein Tiger: Die 23 Schüler der Klasse 1c an der Schule am Napoleonstein ahmen die Bewegungen, die Dr. Silke Dröse ihnen vor macht, begeistert nach. Zu einem flotten Lied tanzen sie durchs Klassenzimmer. „Bewegung ist wichtig“, sagt Dr. Dröse, als alle wieder sitzen. Genauso wichtig, wie regelmäßig barfuß zu laufen und die Fußmuskeln zu aktivieren. „Versucht doch mal, eine Zeitung mit den Zehen zu zerreißen. Oder Sachen mit den Zehen aufzuheben. Vielleicht könnt ihr zuhause auch euer Zimmer mit den Füßen aufräumen.“ Der letzte Vorschlag bringt einige Kinder zum Kichern.

Natürlich kann man nicht immer barfuß laufen. Die Ärztin verrät den Schülern, wie sie Schuhe finden, in denen ihre Füße genug Platz haben: „Stellt euch auf ein Stück Karton, zeichnet die Umrisse eures Fußes nach und gebt vorne etwa eineinhalb Zentimeter dazu. Dann habt ihr eine Schablone, die ihr ausschneiden und in den Schuh legen könnt. Wenn sie hineinpasst, ist der Schuh richtig.“ Wie ein Fuß von innen aussieht, dürfen sich die Kinder an einem Skelett-Modell genau ansehen. Am Ende bekommt jeder einen Stempelabdruck des eigenen Fußes und eine Mappe mit Infomaterial für die Eltern.

„Orthofit“ ist eine Aufklärungsaktion des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie, an der sich deutschlandweit mehr als hundert Orthopäden beteiligen.

„Wir möchten dazu beitragen, Fußschäden vorzubeugen“, erklärt Dr. Dröse. Die Basis für einen gesunden Fuß wird in der Kindheit gelegt. „Deshalb freuen wir uns über das rege Interesse der Grundschulen für unsere Aktionsstunde.“ Bis Anfang Dezember besucht die Orthopädin insgesamt zwölf erste Klassen in Regensburg.