

LIEBE ELTERN,

Kinder kommen in den allermeisten Fällen mit gesunden Füßen zur Welt.

Doch im Verlaufe der Schulzeit weisen knapp 12% der Vor- und Grundschüler Fußschäden auf.

Bedeutet, jedes achte Kind zeigt eine Fußfehlstellung und baut so sein Leben auf ein körperlich schiefes Fundament auf – mit teils gravierenden Folgeschäden für den Rest seines Körpers.

Aus Mangel an Alternativen werden oftmals Einlagen verordnet, die den kleinen Fuß passiv in der richtigen Stellung halten sollen. Doch das alleinige Tragen von Einlagen reicht nicht aus, um mit eigener Muskelkraft das Fußgewölbe aufzubauen.

Der Kinderfuß braucht zu seiner gesunden Entwicklung und zum Erhalt seiner Funktionsfähigkeit die freie Bewegung.

Bestehen schon Formveränderungen, bedarf es zusätzlich gezielter aktiver Übungen, die den Fuß sowie die gesamte Beinachse muskulär sichern.

Wurde bei Ihrem Kind eine Fußfehlstellung festgestellt, dann ist die Fußakademie4Kids genau das Richtige. Denn hier lernt Ihr Kind aktiv und gezielt seine Fußmuskeln zu trainieren.

Der richtige Umgang der Füße von Kindesbeinen an ist die beste Sicherung für gesunde Füße, ein Leben lang.

Mit besten Grüßen aus dem Gelenkzentrum,

Dr. M. Scholz

Facharzt für Orthopädie  
Geschäftsführer  
Gelenkzentrum

PD Dr. K. Klos

Facharzt für Orthopädie

Dr. A. Diegisser

Physiotherapeutin  
M. Sc. in phys.

# DIE FUß AKADEMIE 4KIDS



KURSORT:  
Praxisräume der Orthopädischen Praxis im 1. Stock



GELENKZENTRUM RHEIN-MAIN

65239 Hochheim, Frankfurter Straße 94



## FÜR WEN IST DER KURS EMPFEHLENSWERT?

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6-16 Jahren, mit Beschwerden bedingt durch eine chronische Fußfehlstellung (Knick-, Spreiz-, Senk-, Platt- oder Hohlfuß) oder auch Zehenfehlstellung (Hallux valgus) mit oder ohne Operation.



## WAS SIND DIE ZIELE DES KURSES?

Der Kurs macht die Füße Ihres Kindes fit! Er stärkt, mobilisiert und aktiviert mit ausgewählten Übungen und bringt Ihrem Kind seinen Fuß näher! Die Kinder sollen ein Bewusstsein für ihre eigenen Füße erlangen. Dies fördert ihre Selbstwahrnehmung, Standfestigkeit und den aufrechten Gang dauerhaft.



## WAS SIND DIE INHALTE DES KURSES?

Schwerpunkt der Fußakademie4Kids ist die Aktivität. Die Kinder erlernen gezielte Übungen und stabilisieren darüber schrittweise und spielerisch das Längs- und Quergewölbe ihrer Füße durch Kräftigung der kurzen Fußmuskeln und der das Sprunggelenk umfassenden Muskulatur sowie der Beinachse und des Rumpfes.

Alle Übungen werden kindgerecht angeboten und sollen Ihrem Kind die Freude an der Bewegung vermitteln. Am Ende eines jeden Kurstermins werden Sie als Eltern über die besprochenen Themen sowie neu erlernten Übungen informiert.



## KANN IHR KIND DIE ÜBUNGEN AUCH SELBSTSTÄNDIG DURCHFÜHREN?

Ja, das muss es sogar. Denn auch wenn die Fußmuskeln teils so klein sind, benötigen sie für einen Kraftzuwachs regelmäßige Reize. Teure Geräte braucht Ihr Kind dafür nicht, nur Motivation und ein wenig Fleiß.

Seien Sie ein gutes Vorbild und integrieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Übungen in Ihren Alltag. Ein begleitendes Kursskript sowie die sich wiederholende Anleitung und Korrektur der Übungen stellt ein eigenständiges Üben Ihres Kindes sicher.



## WER LEITET DIE KURSE?

Die Kursleiterin des Präventionskurses ist eine promovierte Physiotherapeutin, selber Mutter von drei Kindern und besitzt neben langjähriger Berufserfahrung zudem Zusatzqualifikationen im Bereich „Fußschule“.



## WO FINDET DER KURS STATT?

Der Kurs findet im Gelenkzentrum Rhein-Main in Hochheim statt (Adresse, Anfahrt s. Rückseite).



## WIE LÄUFT DER KURS AB/ KOSTEN?

Die Fußakademie4Kids findet einmal wöchentlich á 45 Minuten über einen Zeitraum von 8 Wochen statt und kostet 160 €. Sie ist bei den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und kann je nach Krankenkasse anteilmäßig erstattet werden.

Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung, ob, und wenn ja, unter welchen Konditionen Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Dazu können Sie gegenüber Ihrer Krankenkasse folgende Kurs-ID angeben: KU-BE-NFFY17.

Der angegebene Preis ist gültig ab Juni 2022.



## WANN STARTET DER NÄCHSTE KURS?

Bitte informieren Sie sich über folgende Website über die aktuellen Kurstermine:

[www.gelenkzentrum-rheinmain.de/fussakademie](http://www.gelenkzentrum-rheinmain.de/fussakademie)



## WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Anmeldung und weitere Informationen unter folgender Telefonnummer:

06146/ 8329577

oder per E-mail unter:

[diegisser@gelenkzentrum-rheinmain.de](mailto:diegisser@gelenkzentrum-rheinmain.de)