

## **Zeigt her Eure Füße**

Sandra Köhler, Oberärztin der Klinik für Orthopädie, zeigte Kita-Kindern, wie wichtig gesunde Füße für den Menschen sind

Die Woche um den 21. November stand in der Klinik für Orthopädie des Krankenhauses Maria-Hilf Tönisvorst unter der chefärztlichen Leitung von Dr. Peter Mann ganz im Zeichen des Fußes, im konkreten Fall des kleinen Fußes. Oberärztin Sandra Köhler besuchte mit ihren Kollegen Assistenzarzt Benjamin Kubo und OP-Leiterin Alexa Künkel drei Kindertagesstätten in Tönisvorst: Die DRK-Kindertagesstätte Hoppetosse, deren Zweigstelle an der Hospitalstraße sowie das Familienzentrum Marienheim.

Bei dieser Gesundheits-Aktion für die Vorschulkinder ging es darum, den Kindern auf spielerische Weise bewusst zu machen, wie wichtig die Füße sind. Sandra Köhler vermittelte, dass die Schuhe immer passen müssen, gerade wenn die kleinen Füße wachsen und die Schuhe zu klein werden. Außerdem gab es anschauliche Bewegungsspiele. Da durften die Kinder mit viel Spaß verschiedene Materialien nur mit den Füßen greifen und an die Füße des Nachbarkindes weiterreichen. Sandra Köhler rät den Eltern: „Die Füße sind im Kindesalter noch nicht voll entwickelt, müssen aber gerade deshalb gestärkt werden, um Folgeproblemen im Erwachsenenalter - von den Füßen bis zur Wirbelsäule - vorzubeugen. Gerade deshalb sollten die Eltern ihre Kinder ermutigen, viel barfuß zu laufen, zu klettern und sich allgemein viel sportlich zu betätigen. Sogar Gleichgewichtsübungen mit oder ohne Trampolin im Garten können den Kindern auch richtig Spaß machen.“

Ein paar Fakten (Quelle: Aktion Orthofit – Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie):

- „Laufend unterwegs“: Bis zu 282.000 Kilometer Strecke läuft der Mensch im Laufe seines Lebens
- „Gesund bleiben – vom Kopf bis zu den Füßen“: 99 Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur ein Drittel wird mit gesunden Füßen erwachsen
- „Ein filigranes Bauwerk“: Der Fuß besteht aus 28 Knochen, die von 107 Bändern sowie 32 Muskeln und Sehnen zusammengehalten werden

([www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de))

Presseinformation  
05.12.2018  
1.556 + 507 Zeichen

**Die Alexianer Tönisvorst GmbH ist ein Unternehmen der Alexianer Krefeld GmbH**

Kontakt:  
Alexianer Krefeld GmbH  
Frank Jezierski  
Leiter Unternehmenskommunikation  
Pressereferent  
Dießemer Bruch 81  
47805 Krefeld

[f.jezierski@alexianer.de](mailto:f.jezierski@alexianer.de)

T (0 21 51) 3 34 – 51 02  
F (0 21 51) 3 34 – 55 51 02

**Die Alexianer Krefeld GmbH ist ein Gesundheitsunternehmen mit 2.000 Mitarbeitern, das folgende Geschäftsfelder betreibt:**

- Krankenhaus Maria-Hilf Krefeld (Krankenhausbereich Somatik und Psychiatrie) und Tönisvorst
- Rehabilitationszentren
- Alexianer-Wohnverbund Krefeld (für Menschen mit geistigen und psychischen Behinderungen)
- Seniorenhäuser St. Tönis und Vorst
- Alexianer-Tagespflege (für Menschen mit Demenz)
- Ambulanter Pflegedienst St. Augustin (häusliche Grund- und Behandlungspflege, psychiatrische Pflege)
- KreVital – Institut für Gesundheitsförderung
- Krankenpflegeschule am Krankenhaus Maria-Hilf

**Näheres erfahren Sie unter [www.alexianer-krefeld.de](http://www.alexianer-krefeld.de)**

*Die Alexianer sind ein Unternehmen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft, in dem bundesweit rund 15.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt sind. Mit 800-jähriger Tradition betreiben die Alexianer Krankenhäuser, Einrichtungen der Senioren-, Eingliederungs- und Jugendhilfe, Gesundheitsförderungs- und Rehabilitationseinrichtungen, ambulante Versorgungs- und Pflegeeinrichtungen sowie Werkstätten für behinderte Menschen und Integrationsfirmen. Träger der Unternehmensgruppe ist die Stiftung der Alexianerbrüder.*