佛教慈濟醫療財團法人
花蓮慈濟醫院
Hualien Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

腳不正，整個身體都不正

兒童扁平足，請把握二到十歲的矯正黃金期

研究指出，兒童足弓會隨年齡增長而逐漸發展形成，約在 10 歲左右發育完成；然而有些兒童的足弓會因**足部骨骼排列異常、韌帶鬆弛、低張力或肌肉無力等**而影響其足弓正常發展；足部就像房子的地基，足部扁平不正時，孩子在發育過程常伴隨有**走路內外八、X 型、O 型腿、長短腳、骨盆歪斜、脊椎側彎及駝背等**情形，造成整個身體都不正；兒童扁平足在走路或跑步時容易跌倒及喊腳酸腳痛，在動作協調與平衡能力的表現也較差。

檢查兒童是否有扁平足的問題時，可讓兒童**赤腳站立**在地面上，如果**足弓塌陷**或**足跟過度向外歪斜**時，則表示兒童有扁平足的問題。

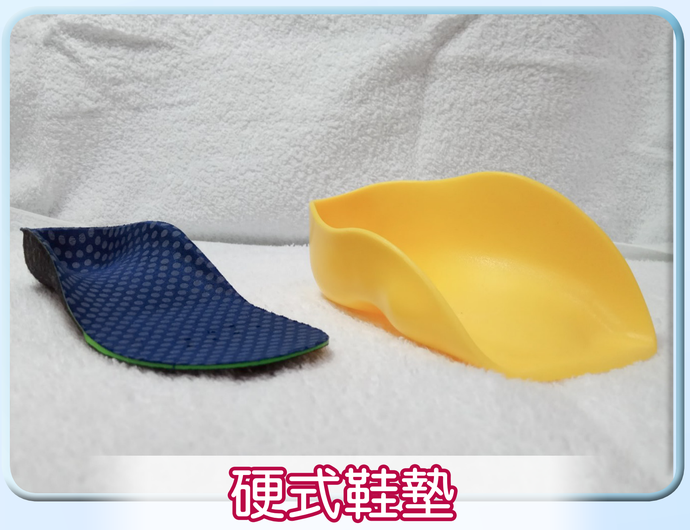
足弓塌陷

足跟過度向外歪斜

扁平足的症狀通常到**青春期**才會顯現，因孩子的活動量及體重都急速增加，使不正常的足部反覆受到過量的負荷，而容易產生肌腱炎、足底筋膜炎、足部疼痛、拇指外翻、小腿酸痛、膝痛及腰酸背痛等，為預防此情形發生，請把握**二到十歲**的治療黃金期，矯正效果最佳。

矯正方式會建議穿**量腳訂製**支撐性佳的**硬式**鞋墊，並搭配鞋護跟較穩固的鞋子；矯正期間，應每天穿且穿的時間要**超過 8 小時**，搭配足弓肌力訓練，並定期**每半年回診追蹤效果**，以評估足弓發展情形及適時調整鞋墊，如此才能達到最佳的矯正療效。

矯正前：足跟過度向外歪斜


硬式鞋墊

矯正後：足跟直立

/ 復健科足部裝具室 / 樊志成 技術主任
諮詢專線：(03) 856-1825 分機 12397 或 0970-332940