

如何為寶貝挑雙適合的鞋子

文／復健科物理治療師 黃佳惠

一、前言

我們的足部是由26根骨頭及30多個小關節所組成的，嬰幼兒足部的骨化是軟骨長成硬骨的過程，其中由足弓由正常足部骨頭及關節、內側副韌帶(三角韌帶)及外側副韌帶(前/後距腓、跟腓韌帶)結構組合成「弓」，再由腓骨長/短肌等其他肌肉以及脛後肌肌腱組合成「弦」：提供足底在承受足部行走時以利達到避震的彈簧功效。嬰幼兒內側足弓、足底小肌肉尚未發育完全而且有肥厚軟組織，幾乎所有兩歲以下嬰幼兒足部外觀較為平坦。

而足弓發展較快的階段則是介於2歲到6歲之間，發展成熟的年紀約在8-10歲左右，幼兒的足部發育過程中，由於骨頭發育未盡完全，會有一些正常的發育過程，常被誤以為異常的現象。例如鐘擺現象0到2歲時雙腳會呈現O型腿；2到4歲時又會變成X形腿；到4至6歲時會回歸正常排列。

所以在寶寶成長至7~8個月大時，就會慢慢學習扶著物品站起來；學步期(12~15個月)走路身體姿勢搖晃幅度大，步距較寬，開始放手走時只能走2~3步便跌倒，且姿勢非常不協調。為了能夠促進足部發展，家長可在適當的時機及安全環境下讓孩子行走，以讓寶寶獲得合適的行走經驗，協助寶寶的足部能夠健康成長，此時期可為孩童選擇一雙合適的鞋子。

二、行走發展三階段

在選鞋子之前，我們要先了解寶寶的行走發展，主要分為三個階段：



● 爬行到學步前：(8-12個月)

✓ 在8個月後的寶寶會開始嘗試站立和學習步行，在這個階段的小孩子，足

底足弓被脂肪組織覆蓋，且韌帶彈性尚未發育完成，所以站立時會以腳尖外展、步距較寬、足部旋前方式來增加平衡。

這個階段的小孩要通過不斷練習走路，促進足

- ✓ 弓形成，所以建議寶寶多以赤腳方式走路，直接接觸地面，可增加各種感覺輸入及動作輸出。



● 學步期：(非成熟步態，1歲-3歲)

- ✓ 在寶寶12到15個月時，已具有獨立行走能力，行走特點為：為了要保持平衡，步伐短而不平均、步距較寬(可防止跌倒)，上肢為了要穩定身體(手彎曲至於身體兩端)；腳跟碰到地板時腳尖會迅速下墜、當腳尖離開地面時往前推進力量較少；行走時，重心位於腳部內緣。
- ✓ 此階段寶寶足型多呈現扁平，是否為真正的扁平足，還要等到三歲後再觀察評估。

● 獨立行走期：(3歲後)

- ✓ 當寶寶到3歲左右，逐漸可以穩定獨立行走，步態也已漸成熟；與成人步態相比，除了步頻較高，步伐長度較短外，其他都與成人無異，這時小孩步行時步距會逐漸變窄，手臂可以自由擺動。
- ✓ 5歲前小朋友足底有較嬰幼兒的足弓不明顯，一方面因為底部的脂肪層比較厚，另一方面幼童的蹠骨關節及韌帶比較有彈性，所以會看起來像扁平足。但是會隨著年齡增加，到5-6歲左右，蹠骨關節及韌帶比較強壯，脂肪層逐漸變小，足弓的形狀則會愈來

愈明顯。六至七歲時，小孩步態完全發展成熟。

三、選鞋建議

✓ 爬行到學步前：(8-12個月)

足弓多為脂肪組織所覆蓋，走路時比較看不到足弓，須由練習走路的過程中來給予感覺刺激，藉以促進足弓發展。

此階段的孩子不用特地穿鞋子，鞋子的功能與功用多為保暖與裝飾，家長在安全環境下，可以讓寶貝直接腳踩接觸地板，給予感覺刺激輸入，或是止滑襪，讓寶寶可以擁有一定的感覺刺激，同時也能刺激平衡發展。

✓ 學步期：(1歲-3歲)

此時寶寶腳底肌肉和骨骼發展尚未成熟，走路時腳容易往外翻，或者是兩腳步距較寬來維持平衡，但因這階段的寶寶在生活中有很多走路的時間，孩子雙足的肌肉力氣慢慢成熟，足弓也漸漸成形。



適合穿著布鞋，較不易脫落，可選擇腳後跟處包覆較紮實、鞋頭前1/3可彎曲的鞋子來協助寶寶維持踝關節的穩定，提高練習走路時的穩定度。

✓ 獨立行走期：(3歲之後)

3歲之後逐漸可以獨立行走，步態也慢慢成熟，漸漸趨近於成人的步態。

此時跑跳的機會多，建議選擇鞋底彈性較好的鞋子，讓寶貝可以舒適自在的跑跳；另外，黏扣帶的鞋子方便孩子穿著，可以訓練孩子穿鞋的生活自理上獨立。

● 買鞋小叮嚀：

▲ 材質部分因為小孩活動量大，排汗量也較多，應選擇透氣的鞋面、吸汗的鞋底，來提高小孩腳的舒適度。

▲ 必須真正考慮到鞋子的特性，有些家長對於選擇鞋子的外型及個人觀感或詢問小孩的喜好而買鞋，容易忽略此階段小孩應該選擇一雙舒適而不影響肌肉及骨骼發展的鞋子，如果讓小孩穿上有跟、或功能不佳(較硬)鞋子，進一步影響小孩步態的發展。

▲ 尺寸、重量也應注意，不宜過大、過重，過大可能會讓寶寶的腳在鞋子裡滑動，而摩擦腳造成傷害；也不宜過緊，否則寶寶則可能因為覺得被束縛住，進而排斥穿鞋。

▲ 鞋頭部分不宜過窄，避免小孩的腳趾沒有足夠的活動空間。

▲ 拖鞋選擇以能提供較多穩定性的鞋子為主(例如：需有兩條綁帶)，避免讓小朋友穿夾腳拖鞋，因穿夾腳拖鞋易影響足部骨骼結構發育(長期穿使大拇指容易往外展開)。

▲ 需定期更換鞋子，避免二手鞋。

▲ 買鞋前一定要讓小寶貝站著來試穿，若左右腳大腳不一建議以大的腳丫為主。

四、結語：

鞋子最講求合腳，當寶寶穿著不合腳的鞋子走路時，長期下來對寶寶的足部發育及走路姿勢會造成不良影響，買對鞋可以幫助孩子足部的發展更健全。



本文作者進行復健治療