

孩子有扁平足，我可以做些什麼？

作者: 徐敏 物理治療師

梁進鵬、柯驊珈、柯佳臻 物理治療實習生

我們每個人的足部內側在站立時會有高起的足弓，足弓提供足部極高之穩定度及活動度，使足部能承受全身重量之負荷。行走或跑步時，提供適度的彈力和扭力並吸收地面之反作用力，以適應各種地形達到吸震的效果。

當足弓消失、塌陷時我們稱作扁平足。足弓在 2 至 6 歲時才會開始慢慢發育，所以在 2 歲之前看到孩子腳底平平是由於內側足弓尚未發育完全且足底有肥厚的脂肪組織，這樣的腳底是正常的，不用過度擔心緊張。

那什麼樣的情形才須注意呢？

若孩童常抱怨腳部痠痛、足底疼痛、走路一下子就要人抱，或是跑步、走路時跌倒的次數較高時，便要開始注意。

三個常見簡單觀察方法：

1. 觀察腳承重(站姿)和無承重(坐姿)時的足弓：比較足弓的高低是否不同
2. 孩童在立正姿勢下，觀察腳後跟的中線是否有和小腿後側中線成一直線，若腳後跟中線向內傾斜可能有足外翻導致的扁平足，但也有可能是其他關節問題所造成的，建議做更詳細評估。
3. 觀察常穿的鞋子的磨損程度：扁平足兒童鞋

面通常會往內傾斜，且鞋底內側磨損情形會較外側明顯

若孩童在坐姿下(腳無承重)有足弓，但站姿下(腳有承重)足弓消失，或者是兩者皆無足弓且腳後跟的骨頭無歪斜者可做些足部肌力的訓練，若是腳後跟的骨頭有歪斜除了做足部的肌力訓練外，可選擇護跟較硬挺及包覆性較好的鞋子並搭配有足弓的鞋墊。

以下為幾項簡單的足部運動：

1. 用大拇腳趾和第二根腳趾縫夾彈珠：10 次/回，3 回/天



2. 墊腳尖：撐 10s/次, 10 次/回，3 回/天
3. 單腳站：撐 10s/次, 10 次/回，3 回/天

4. 用腳趾撿物品：例如用腳趾夾毛巾、筆、球.....等物品



5. 和孩子玩腳趾猜拳

剪刀



石頭



布



如果孩子有骨頭形狀異常、先天性疾病或其他足部異常，建議尋求專業人員評估