

認識幼兒扁平足及復健運動

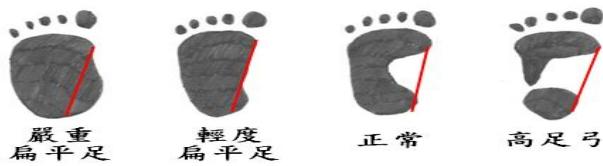
◎ 什麼是扁平足？

人體的足部有一個「足弓」的構造，而扁平足就是指腳踏地時足弓有塌陷消失的現象。



正常足弓 高足弓 扁平足弓

◎ 從腳印看扁平足：



嚴重扁平足 輕度扁平足 正常 高足弓

◎ 扁平足該怎麼辦？

- 2歲以前：嬰幼兒由於足弓尚未發育完全，且足底有肥厚的軟組織，2歲前的外觀呈扁平。
- 2-8歲（足弓發育期）：可加強運動治療或使用矯正鞋（墊），誘導足弓發育。
- 8歲以後：使用功能性鞋墊改善異常的生物力學。
- 若小朋友走一段路就喊腳痛、易跌倒、「外八」或「內八」時，可請教復健科醫師或物理治療師進行評估。

一、運動目的：提升足部小肌肉的力量，撐起足弓

二、運動處方：詳見下圖。

墊腳尖運動	腳趾抓地運動	跳躍和沙地草地行走	伸展運動
支撐 5 秒，再慢慢放下貼地，重複 10 次。	腳趾抓起毛巾或珠珠，維持 5 秒放下，重複 10 次。	多做跳躍的動作及行走於不平穩地面來促進腳部肌肉發展。每回 10 下	弓箭步，身體慢慢下壓，維持 10 秒重複 10 次。

參考資料 hara, et al, the effects of short foot exercises to treat flat foot deformity: a systematic review Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 2023 Jan, 36(1):21-33

聯絡資訊

義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123
--	--	--

