

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2024/9/11

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 黃詩陽醫師

兒童復健科門診常有家長帶小孩問說小孩子好像沒有足弓，或是後腳跟看起來歪歪的，是不是扁平足？該怎麼辦呢？

所有的靈長類動物的腳，只有人類有足弓。因為人類需要在大草原長距離追逐獵物維生，而足弓就是一個很好的硬體設備，它就像彈簧一樣可以吸震，也利於跑步向前推進。

剛出生的小孩至 3 歲以前，大多數都是沒有足弓的，腳底都是很肥厚的肉，因此這年紀還是扁平足並不太需要擔心。但是 3 歲以後，足弓就會開始發展出來了。

扁平足分為 2 大類。第一類是僵硬型扁平足，佔極少數，是足部骨頭黏合再一起，無論做什麼動作都無法顯現出足弓，需要手術治療。第二類是柔軟型扁平足，占絕大多數。這類小朋友站立時，內側足弓是完全塌陷的，但請小朋友座墊腳的動作，就可以看到些微的足弓弧線出現。

柔軟型扁平足的原因主要是足部肌肉群發展不良及無力。因此肥胖、缺乏運動的小孩容易有扁平足。矯正運動可鼓勵這類小朋友多做反覆墊腳站 3 秒鐘、用腳趾抓毛巾、跳躍運動訓練足部肌肉力量，以利足弓發展，矯正黃金期是 3~8 歲。

至於穿鞋墊有沒有用呢？目前筆者對於“矯正鞋墊”這個名詞持保留態度，用“足弓墊”來成稱呼它合適。因為大多數研究認為鞋墊對於矯正扁平足效果有限，它不是用來“矯正”扁平足的，但鞋墊對於止痛、減緩不適、增加運動能力是有幫助的。可將足弓墊想像成眼鏡一樣，眼鏡無法讓近視恢復，但可以让你看得更遠、更清。因此對扁平足的小朋友來說，想矯正，重點還是多做足部肌肉運動訓練，輔以鞋墊改善不適、足部肌耐力差等問題。

~

如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~
~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~