



Q.何謂扁平足？

》扁平足俗稱鴨腳蹄，泛指足底足弓低下的現象，百分之九十的兒童為發育期間體重負荷所致。

Q.小兒時期的扁平足,正常嗎？

》兩歲以下的幼兒幾乎都是扁平足（因為肌肉韌帶尚未發展成熟）。也就是說隨著年齡增長，足弓的肌肉韌帶會逐漸發育完成，且大多數的小兒扁平足不會有症狀，對動作發展也不會有影響。

Q.扁平足該如何治療？

- 》兩歲以前：觀察即可，並不需要做特別的治療。
- 》二到八歲：正值足弓發育期，可以使用矯正鞋墊配合矯正鞋，誘導足弓的發育。
- 》八歲以上：由於骨質關節已無矯正空間，因此建議使用功能性鞋墊改善其異常之生物力學。
- 》建議運動：1.抓毛巾 2.墊腳尖走路 3.單腳站立



家長應注意事項：

1. 平日多注意小朋友的步態,觀看是否有內八或是外八的表現。
 2. 注意是否有足弓塌陷的現象。
 3. 注意是否走一段路就喊腳痛或是容易跌倒。
- 如有以上症狀，可以請教醫師或是物理治療師。