

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: 2022/10/20

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 陳建鵬醫師

大部分家長會注意孩子的牙齒、眼睛，關心是否有蛀牙或近視，同樣的小孩的雙腳也需要特別的關心，因為他們也會隨著小孩成長，支撐全身重量。一個足部有問題的小孩，走起路來姿勢變的怪異，可能導致後來發生膝蓋臀部甚至腰背的問題，甚至造成其內向、害羞，不敢參與外界活動。

嬰兒時期

人類的腳由26塊骨頭構成，周圍有肌肉、韌帶、神經、血管等組織，嬰兒的腳柔軟，骨頭尚未發展成熟，一但長期受到異常的壓力就容易產生變形。

嬰兒的腳在出生第一年成長快速，很快就達到成人的一半大小，在這個時期有下列幾點是父母必須注意的：

1. 隨時仔細觀察嬰兒的腳，注意是否有任何不尋常之處。
2. 不要把腳包的太緊，否則會影響腳的活動、成長。
3. 讓嬰兒的腳有活動的機會：嬰兒躺著時，喜歡將雙腳亂踢或作各種動作，這些會有助於未來走路的準備。
4. 常幫嬰兒變換各種姿勢：長時間躺在同一姿勢，特別是趴著，會給下肢過多的壓力。

開始走路時期

1. 不需要強迫幼兒走路，當他身體及心理狀況都準備好時，嬰兒自然就會開始想站起來走路，不需要去跟別的小孩做比較，一般而言，**會走路的年齡從10-18個月都有**。
2. 當嬰兒開始走路時，在室內並不需特別穿鞋，赤足或僅穿襪子走路，有助於腳部肌肉與力量的發展，並可促進腳趾頭的動作發展。當到戶外或不平的地面時，則可穿著輕便、柔軟、天然材質製成的鞋來保護雙腳。
3. 隨著小孩子的腳成長，每幾個月就必須換鞋子，以提供足夠的空間讓腳活動生長，雖然腳的問題主要來自於外傷、疾病、或先天的因素，不適當的鞋子更會使原先存在的問題更惡化。大一點的小孩常喜歡跑跑跳跳，參與各種運動，家長則必須注意小孩所參與的活動動作與環境，對腳踝進行適度的保護，亦可避免扭傷或骨折的發生。

★ 給家長的建議 ★

1. 時時注意小孩足部狀況，有任何不尋常的發現可請教醫師，做適當處置。
2. 隨時關心小孩雙腳的成長情形，小孩子沒有不舒服的抱怨並不代表絕對沒問題，成長中的小孩，足部骨骼較柔軟，有時受傷了小孩子仍無感覺。
3. 走路是最好的足部運動，但必須仔細觀察小孩的走路姿勢，是否有內八或外八，有無X型腿、O型腿或其他不正常的姿勢，必要時早期發現是可以矯正的。
4. 在合適的環境下，赤足走路是一種健康的活動，可促進腳部發展，但在不好或髒亂的環境下，會讓小孩的腳暴露在受傷感染的危險下，甚至發生扭傷骨折的傷害。

~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~