兒童扁平足衛教

★ 看功能，不只看足弓 ★

扁平足不一定是問題！
疼痛、疲勞與功能受限，
才是我們真正需要處理的問題。



1. 扁平足簡介

- 多數兒童屬於功能性（柔軟性）扁平足，足弓可隨成長與訓練而改善。
- 若無疼痛、走路或活動也正常，通常不需特別治療。
- 觀察「功能」是否良好，比單純看足弓外觀更重要！



2. 柔軟性 vs 結構性扁平足（簡化版）

大多數孩子是功能性（柔軟性）扁平足，可透過後天訓練改善！

功能性（柔軟性）扁平足	結構性（僵硬性）扁平足
✓ 站立時扁平、踮腳時足弓出現	✓ 站立、踮腳時足弓仍無法形成
✓ 足部活動度佳	✓ 足部活動度受限
✓ 通常無疼痛或功能限制	✓ 可能有疼痛或功能受限
發生比例 約 90~95%	發生比例 約 5~10%

⚠ 需要進一步評估的情況

- ☑ 足部疼痛、疲勞或易痠
- ☑ 影響走路、跑步或運動
- ☑ 足部僵硬，踮腳時足弓不出現
- ☑ 足跟向外翻（後足外翻）明顯
- ☑ 腿型異常持續不改善
- ☑ 單側扁平足或腳形明顯不對稱

以上情況建議諮詢醫療專業人員！



3. 腿型發展小知識

孩子的腿型會隨成長逐漸改變，
大多數會自然改善！



O 型腿	X 型腿	較直	接近成人
約0~2歲	約2~4歲	約4~7歲	7歲以後
膝蓋有較大的間距	膝蓋對膝有較大間距	逐漸變直	接近成人腿型

★ 若超過8歲仍明顯異常，或有疼痛、功能受限，建議就醫由專業評估。

★ 日常多運動、均衡營養與適當維生素D與鈣質，有助骨骼健康發展！

4. 如何選擇適合的鞋子？

1 合腳

腳趾前方
約0.5~1公分空間

2 前掌空間足夠

腳趾可以自然伸展

3 後跟穩定

後跟包覆適中，不易晃動

4 前掌可彎曲

鞋底1/3處可彎曲

5 適當固定

可調整（魔鬼氈、鞋帶），固定足部



★ 不需特別強調「硬底」或「高足弓支撐」
重點是「合腳、舒適、支撐穩定、活動方便」！

5. 足弓訓練怎麼做？

基礎訓練（每天練習）

1 赤腳走路

增加足底感覺刺激，練習足弓與下肢控制



2 夾紙／夾毛巾

訓練腳趾抓握與足部小肌肉



3 蘋果樹長高 原地墊腳尖停留

練習足弓支撐、小腿肌力與平衡



進階訓練（熟悉後再挑戰）

4 墊著腳尖接球

增加平衡、下肢控制與動態協調



5 小碧墊腳尖走路

提升足部及小腿控制



6 企鵝腳眼走路

訓練前側小腿肌力與腳踝控制



★ 動作過程保持呼吸順暢、無疼痛，循序漸進最重要！

6. 日常活動小建議

- 多樣化活動：跑、跳、爬、踮腳、平衡遊戲等。
- 足部按摩：睡前簡單按摩足底與小腿，放鬆肌肉。
- 避免長時間久坐與久站：每30~45分鐘起身活動。
- 建議每日戶外活動，補充陽光與維生素D。

7. 常見迷思 Q&A

Q 扁平足一定要穿鞋墊嗎？

A 無疼痛與功能問題，多數不需要。
鞋墊可用於有症狀的孩子，協助減痛與支撐。

Q 扁平足會影響長高嗎？

A 不會。長高與骨齡、營養、睡眠、運動等有關。

Q 扁平足長大會變好嗎？

A 多數柔軟性扁平足會隨成長與訓練而改善，保持活動與訓練很重要！



8. 家長判斷流程

1 孩子有沒有症狀？
↓
2 影響日常活動或運動嗎？
↓
否→透過訓練協助足弓發展
是→尋求專業評估是否需鞋墊輔助
↓
3 是否足部僵硬或踮腳時足弓仍不出現？
否 → 多為柔軟性扁平足
是 → 可能為結構性扁平足，建議就醫評估

★ 重點總結

- ☑ 多平足不一定是問題，看「功能」最重要！
- ☑ 大多數是柔軟性扁平足，可透過訓練改善。
- ☑ 合腳好鞋＋日常活動＋足弓訓練，幫助孩子足部健康發展。

參考文獻（2016–2026）

- Frontiers in Pediatrics. 2026; 14: 1825355.
- J Foot Ankle Res. 2019; 12: 20.
- Pediatrics. 2020; 145(1): e20193810.
- Br J Sports Med. 2016; 50(10): 585–587.
- Clinics in Podiatric Medicine and Surgery. 2020; 37(2): 169–185.

給孩子最好的照顧
從每天的小練習開始！



若有疑問，歡迎洽詢物理治療師或醫療專業人員，我們一起陪伴孩子健康成長！