

參考：

1. Caleb W, Adrienne E H et al. Effect of children's shoes on gait: a systemic review and meta-analysis. Journal of Foot and Ankle Research. 2011, 4:3.
2. Evan A M. Screening for foot problems in children: is this practice justifiable? Journal of Foot and Ankle Research 2012, 5:18.
3. Evan A M. The flat - footed child - to treat or not to treat: what is the clinicians to do? Journal of the American Podiatric Medical Association. 2008: 98(5): 386-393.
4. Hillstorm HA, Buckland M A et al. Effect of shoe flexibility on plantar loading in children learning to walk. Journal of the American Podiatric Medical Association. Vol 103 No 4 July/August 2013 297-305.
5. Kurup HV, Clark CIM et al. Footwear and orthopaedics. Foot and Ankle Surgery 18(2012) 79-83.
6. Scheri S A. Common lower extremity problems in children. Pediatrics in Review. 2004: 25(2); 52-61.
7. Walther M, Herold D et al. Children sport shoe – a systemic review of current literature. Foot and Ankle Surgery 14(2008) 180-189.

物理醫學及復康科部

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 7156

傳真：(852) 2892 7568

電郵：podiatry@hksh-hospital.com

辦公時間(敬請預約)

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

養和東區醫療中心

香港筲箕灣阿公岩村道5號李樹芳樓5樓

電話：(852) 2917 1180

傳真：(852) 2892 7403

電郵：podiatry@hksh-emc.com

辦公時間(敬請預約)

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息



兒童足部健康

查詢或預約，歡迎聯絡我們

兒童足部健康

孩子的雙腳應在不同時期達到一定的發育階段，確保足部及下肢發展正常。

許多畸形問題均源於兒童早期的腳部發育異常。然而，一些足部問題屬過渡性，最終可隨孩子的成長而自我收正。

早期足部評估可及早識別兒童是否有足部病理問題，預防足患，並可讓您更明白孩子的足部發展，從而避免不必要的治療或過度治療。

進行足部評估時，足病診療師會為兒童檢查足部和下肢結構、站姿及步態，分析其雙腳在站立或走路時與其他身體部位的協調能力等。

孩子的雙腳幼嫩，成長速度快，若長期穿上不合適的鞋，容易引發許多足部問題。有鑑於此，進行評估後，足病診療師會提供專業建議，協助家長為孩子選擇合適的鞋款，在支援和控制足部活動之間取得平衡。因此，家長必須定期檢查小朋友的鞋履，確保鞋形及大小合適（見圖表一）。

時下很多鞋店強調「矯正或健康鞋」或「矯正鞋墊」的功能。在購買這類「治療性」產品時，請先諮詢足病診療師或醫生的意見，確保適合孩子使用。

經評估後，如果孩子的足部發展、姿勢或步態（步行模式）異常，或需轉介作跨專科治療，但大多數情況均可透過非手術的方法處理，如處方功能性鞋墊以輔助步姿、改善行路時骨骼軸線的角度、提升關節應能力、肌肉協調力，以及平衡足部壓力等。另外，足病診療師亦會指導孩子作針對性運動，以強化肌肉及增加關節靈活性。

常見的兒童足部問題包括：

足部結構及功能

- 拇趾囊腫/拇趾外翻
- 扁平足/外翻足
- 內收足（入字腳）
- 外展足（外八字腳）
- 爪狀趾/錘狀趾
- 下肢容易疲勞
- 走路時步態異常

皮膚

- 雞眼及胼胝（厚繭）
- 足部真菌感染
- 足部皮膚疣

趾甲

- 嵌趾甲/內生甲
- 趾甲真菌感染/灰甲

足痛及運動

- 足痛及相關下肢疼痛
- 運動所致的足部問題

與疾病有關的足部問題

- 先天性/遺傳性疾病（如腦癱）或神經系統疾病引致的足部問題。

圖表一：為孩子選擇一雙合適的鞋

歲數	小貼士
0 - 2	<ul style="list-style-type: none">• 鞋子應選用最柔軟的物料• 真皮或微纖維物料較佳• 高度透氣• 鞋子足跟杯及鞋底柔軟，可完全屈摺
2 - 5	<ul style="list-style-type: none">• 隨年紀增加，後跟杯及鞋身硬度可輕微遞增• 留意前掌屈曲部位應在趾蹠關節位置
6 +	<ul style="list-style-type: none">• 前掌位置可屈曲• 留意屈曲部位應在趾蹠關節位置• 隨年紀增加，後跟杯及鞋身硬度可漸漸增加• 鞋身不易在輕力下變型，但仍需保持適當的柔軟度

如發現孩子足部有以下問題，請諮詢足病診療師或醫生的專業意見：

- 足部的皮膚出現異常情況
- 難以為孩子剪趾甲，剪趾甲後趾甲側常出現疼痛或紅腫
- 下肢站立或走路時姿態異常
- 足痛
- 即使路程很短，仍不願意走路或抱怨腳部疲勞
- 鞋底磨損過度，或磨痕不對稱或異常
- 鞋子穿了一段時間後便變形