

# 臺中市兒童發展啟蒙資源中心

## 扁平丫丫齊步走



一般的孩子扁平足大都是柔軟性扁平足，是指在承重時，如站立，仍有足弓出現。而足弓會影響到站立的活動表現，如走路、跑步等動作時也會有影響。



腳跟外翻

2歲以前看到孩子腳底厚的脂肪墊是正常的，2歲後會慢慢發展出足弓，若足弓一直未出現，則有扁平足的疑慮。

2-8歲為扁平足治療黃金時期，可藉由：

1. 經常做肌肉訓練
2. 多接觸不同的足底刺激
3. 選擇合適的鞋子

來改善扁平足現象



舟狀骨突出

若出現以上問題，請向本中心詢問，有專業人員為您服務喔！



臺中市政府 | 社會局  
Social Affairs Bureau  
Taichung City Government

委託



財團法人  
瑪利亞社會福利基金會  
Maria Social Welfare Foundation

辦理

臺中市兒童發展啟蒙資源中心

時間：週二-週六上午8點至下午5點  
(各項服務開放時段，請依中心公告)

電話：04-22022226 傳真：04-22060523

地點：台中市北區民權路400號(英才婦幼館1樓)

E-mail：cdrc@mail.maria.org.tw

