

## 墊腳尖的 小芭蕾舞者



阿基里斯腱

當孩子剛開始在走路一年內，有時會出現墊腳尖情形，為正常現象，適時墊腳尖可以促進足弓，下肢肌肉力量發展，為未來大動作做預備。若2歲半過後常態性墊腳尖走路，會讓腳後跟的阿基里斯腱過緊。

可藉由：

- 1.提醒腳踩平，慢慢走。
  - 2.提供不同的足底刺激，例如草皮、沙地...等。
  - 3.下肢拉筋活動。
- 來改善墊腳尖情形。



**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

