衛教資訊

新竹馬偕紀念醫院

地址：30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：03-5166868，03-6119595

電子郵件：hcservice@mmh.org.tw

・健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息

・語音掛號電話：03-5166516

・人工掛號電話：03-6118866
週一~週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

兒童復健-
兒童選鞋原則

2017/10/28

復健科

新竹馬偕紀念醫院
Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(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

復健科 陳建鵬醫師

大部分小孩子在一歲左右開始走路，這時家長會開始擔心小孩該穿何種鞋子？一般而言，幫小孩子選鞋需注意三個方向：鞋子合不合腳、鞋子的結構如何、鞋子的樣式是不適合這個年紀。

合適度

幫小孩子選鞋時首先要注意鞋子的長度、寬度、深度是否合適。長度不合腳的鞋會造成腳趾頭的問題，如趾甲內嵌、鎚狀趾、長繭、大趾外翻等；小孩子的腳生長很快，每3-4個月就必須換新鞋，一般而言，16個月以下幼兒的腳，約2個月就會成長一半大小，16-24個月幼兒，約3個月就會成長一半大小，24-36個月幼兒，約4個月就會成長一半大小，三歲以上幼兒，則約4-6個月就會成長一半大小。鞋子寬度常容易被忽略，最好選鞋頭較寬圓的鞋子，以提供較多空間給腳趾頭活動，太窄的鞋子易壓迫前腳，另外綁鞋帶的鞋子可較方便針對各種寬度的腳做調整。
特別提醒父母，買鞋子時需實際測量小孩子的腳尺寸並試穿，鞋子一定要一開始穿就覺得舒適，如果還需要時間去“穿幾天習慣就好”，那表示這雙鞋子設計不佳或是不適合你的小孩。

結構性

鞋子的結構方面必須注意幾個部分：上皮、內底、外底、鞋跟。

1. 上皮：兒童鞋的外皮材料最好是皮製的，因小孩的腳容易流汗，鞋子的外皮一定要透氣性佳，避免使用人造材質如塑膠。
2. 內底：內底最好是是吸震性材質，大部分小孩不需要特別的足弓墊，16個月以下的小孩幾乎都是扁平足，到6-8歲時足弓發展才會完全。
3. 外底：外底提供鞋子的磨擦力、吸震性及柔軟性，有些鞋底太厚、太粗，反而造成小孩走路不穩，容易跌倒。
4. 鞋跟：幼兒鞋不需有鞋跟，平順的外底讓小孩走路較容易，大一點的小孩可穿稍有跟的鞋子，但也不可太高（不可超過1吋），以免腳往前滑，擠壓腳趾。

包覆足跟部位兩側須稍硬以提供支撐，鞋內有良好吸震作用，若將鞋子折彎，彎曲處應在前方約腳趾根部位置而非鞋子正中。鞋子穿著必須穩固避免滑脫。

樣式

1. **步行前：**嬰兒或爬行期不需要鞋子，只需穿厚襪子幫助保暖，或穿著不會束?雙腳的小鞋子，這種鞋子必須是柔軟、形狀和腳相同，而非提供堅硬的支撐用。在室內安全的環境下，可以赤足活動。
2. **幼兒期：**9個月到3歲的幼兒，腳容易流汗，穿的鞋子必須透氣性佳，避免不透氣的人工材質。9到18個月幼兒穿的鞋子必須是較高筒，綁鞋帶皮製的鞋子，較能穿的住，鞋底需避免過多摩擦力；此外，鞋子的重量要輕，因為這個年齡的幼兒花費相當多的能量在走路上，須避免增加雙腳的負擔。在室內等安全的環境中，可以赤腳走路。
3. **學齡期：**這時期的鞋子較注重外觀樣式及舒適度，可針對不同的活動形式選擇鞋子，如運動鞋、涼鞋、登山鞋等。

為小孩選鞋，必須尋找價位合理、柔軟度佳、透氣性好、有足夠的空間供腳成長的鞋子，如果你無法找到合適的鞋子或小孩的腳出現厚繭、酸痛或其他問題時，就必須請求專業人員的協助。