

兒童內八字足矯正建議

黃美涓醫師文/林翔圖繪

□使用矯正鞋

◎鞋子選擇：以高筒，皮製，有足弓墊(可取出)，外形上可分出左右腳者較佳。

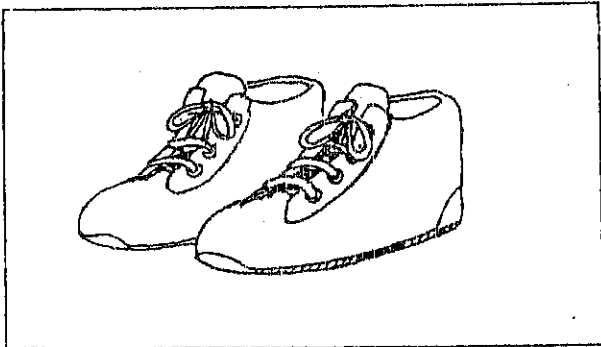
◎使用方式：

a. 將足弓墊取出，左足弓墊放入右腳鞋，右足弓墊放入左腳鞋。

b. 接著左右腳反穿=>右腳穿左鞋，左腳穿右鞋。

◎購買地點：國內較大的百貨公司如SOGO等應可買到。

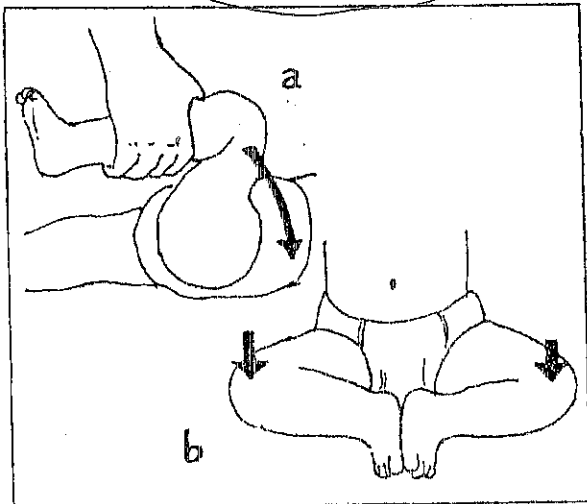
◎追蹤：3個月後回門診追蹤



□運動

◎平常在家裡應給予姿勢矯正及運動治療配合效果較佳。

◎運動方式：a. 腿部運動(腳往外轉移)
b. 盤腿坐



□矯正輔具

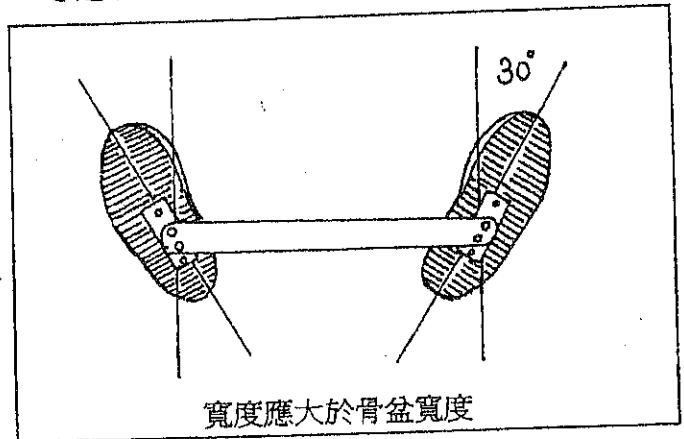
◎如圖所示

◎來源：a. 向廠商定購：售價約2000元。

b. 自行製作：可利用硬板、螺絲、及鞋子即可按圖自行製作。

◎使用方式：晚上睡覺時使用。

◎追蹤：3個月後回門診追蹤。



□使用鞋墊

◎使用時機：對於內翻足患者可使用本科特製之鞋墊。

◎製作方式：需由本科專門人員製作。

◎準備材料：請家長自行購買大一號之高筒運動新鞋後帶回門診(不需掛號)，

a. 台北門診之患者：請交至門診或7樓復健治療室製作。

b. 林口門診之患者：請家長交至林口復健大樓5G輔具室人員製作。

◎製作完成後，本科會以電話聯絡家長取鞋

◎追蹤：3個月後回門診追蹤。

