

# 幫小朋友買鞋有妙招

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印

著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 嬰兒期 0~1 歲 不需要鞋子 需要保暖的襪子

■ 小嬰兒 1~2 歲 鞋子用在 保暖及保護足部安全

鞋子要軟且有彈性(有活動空間如打赤腳)

■ 嬰兒中期 2~4 歲 平的軟底鞋

■ 嬰兒後期 4~6 歲(學齡前) 平底鞋

1. 前足部(1/3)可彎折;中足部(1/2)不可彎折

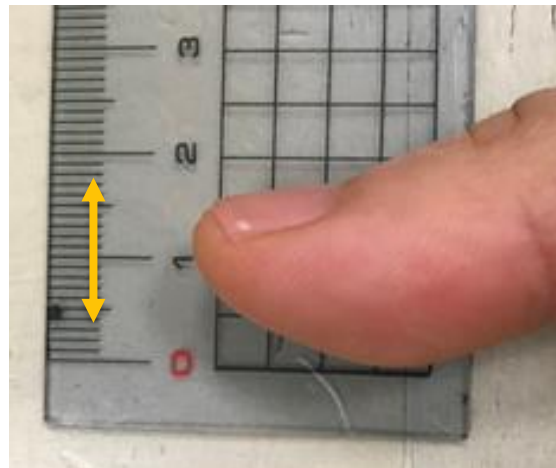
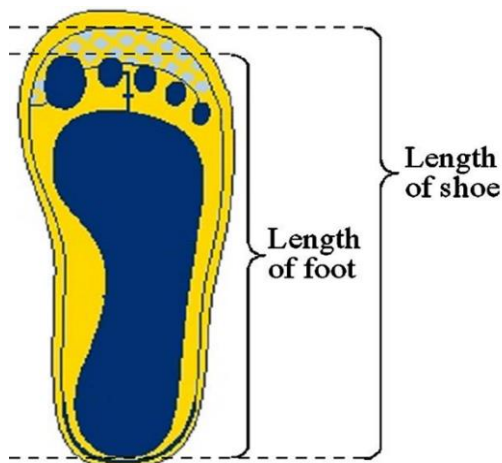
2. 後跟需穩定包覆

■ 學齡兒童 6~10 歲 男女生腳圍/腳長比有差異

■ 15 歲 足部穩定度 = 成人

**量一量** 大小要剛好 不要太大或太小

正確尺寸 = 腳實際長度再加  $2/3$  吋(1.69cm)約 1 指幅



鞋子的大小寬窄會影響足部發展

當寬度不足而太緊時則長度可再大不要穿太窄小的鞋

至少 6~8 週檢查鞋子大小

4 歲前約每年大 2 個尺寸;4 歲後約 1 年大 1 個尺寸

建議多試多穿嘗試各種品牌才是上策

**壓一壓** 趾掌交接處(前 1/3 可彎折)後 2/3 足部要穩定



**扭一扭** 左右扭轉有彈性

不要整雙扭麻花



**捏一捏** 後跟包覆要足夠  
材質夠硬 穩定足跟垂直

**綁一綁** 避免腳前滑 上眼  
孔與地面夾角約 35~45 度

