

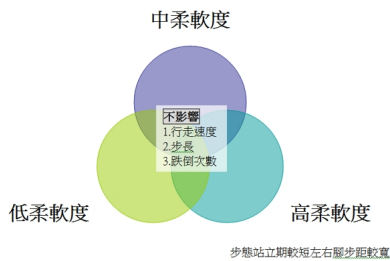
□ □

በመሆኑም የጥቅም ሲሆን በደንብ አስተዳደር ይደረጋል፡፡

Staheli 1991

Melanie 2014

□ □ □ □ □ □ □

[illegible]

- [illegible]

● □

兒童年齡	選擇鞋子	相關說明
0-1 歲	不需運動鞋	
1-2 歲	柔軟有彈性	鞋子的作用為保護，避免季節溫度變化及環境的傷害，同時也讓腳可以赤足般自由活動。
2-4 歲	鞋後跟支持，平坦柔軟底部 *足弓選擇適合兒童發展 →若擔心孩子有嚴重扁平足，可掛攔足墊，給予孩子合適的足弓。	走路與日常活動增加，開始上托托園所，生理機能扁平足最明顯。 *避免影響正常腳部發展。
4-6 歲	包趾腳跟，後方足部穩定 *平坦底部+好的前足部柔軟度 *45 度角將腳掌彎向內 前足彎曲位置在 各腳趾 關節	開始參加許多需要走、跑、上下樓梯活動。 *需考量鞋底足滑性，避免腳跟扭傷。
6-10 歲	避震效果	上學更多體育活動，對腳產生更多壓力，且隨著體重增加，地面反作用力增加。
12-15 歲	和成人方式相同 *根據運動種類、腳型、地面材質、個人喜好	此年紀腳尺寸和足部結構跟成人相近和成人一樣穩定。

- 0000

Buckland, M. A., Slevin, C. M., Hafer, J. F., Choate, C., Kraszewski, A. P., & Hospital for Special Surgery Pediatric Research Team. (2014). The Effect of Torsional Shoe Flexibility on Gait and Stability in Children Learning to Walk. *Pediatric Physical Therapy*, 26(4), 411-417.

Kane, K. (2015). Foot Orthoses for Pediatric Flexible Flatfoot: Evidence and Current Practices Among Canadian Physical Therapists. *Pediatric Physical Therapy*, 27(1), 53-59.

000.00000000. 000 0000, 2006.