

彰化基督教兒童醫院



慢箋預約領藥 APP
彰基體系醫院掛號 APP

院訊

2021 年 7 月份 July



爬走跑跳，始於足下－ 兒童扁平足小教室 兒童物理治療簡介

本期主題

A、現場掛號服務 (上午八時起)

一般門診
上午診 於 11:30 前受理掛號
下午診 於 16:30 前受理掛號
夜診 於 20:30 前受理掛號
兒童發展中心初診
上午診 於 11:00 前受理掛號
下午診 於 15:30 前受理掛號

B、人工電話掛號服務 (上午八時起)

服務電話：04-7225132
上午診 於 10:30 前受理掛號
下午診 於 16:00 前受理掛號
夜診 於 20:00 前受理掛號
● 預約後，請於看診當日直接到診間報到候診。

C、語音掛號服務 (24 小時服務)

服務電話：04-7225152

D、初診預約掛號服務

服務電話：04-7225132
● 完成初診電話預約掛號之後，看診當日須攜帶身分證及健保卡到一樓掛號櫃台抽取號碼牌及填寫初診基本資料表，完成全部掛號手續後再到診間候診。

E、看診時間

上午門診 08:30 開始 12:00 結束
下午門診 14:00 開始 17:00 結束
夜間門診 18:00 開始 21:00 結束
● 週六下午停診



彰化基督教兒童醫院 官網



走跑跳，始於足下

兒童扁平足小教室

兒童復健物理治療組 林怡汝 物理治療師

許多家長帶孩子出門踏青時，常會遇到孩子走一下子就在抱怨腳酸、走不動、或是跑步時很容易跌倒，平時也會發現孩子走路的時候有點外八，好像沒什麼足弓，怎麼辦？我的孩子是不是有扁平足？我們常聽到的扁平足是怎麼一回事呢？

我們的足部是由 26 塊骨頭像磚塊一樣堆疊而成，周圍的肌肉與韌帶如同水泥共同建造這棟房子。若出現骨頭排列不正確、肌肉力量不夠或韌帶過度鬆弛的情形時，就如同房子因為基底不穩，造成磚塊容易坍塌一樣，當內側足弓塌陷時，腳底看起來就變成是平的，也就是我們所謂的足弓不明顯的「扁平足」。

「扁平足」可分為功能型扁平足和結構型扁平足兩類，透過以下簡易測試，可以來看看孩子是屬於哪一類。



功能型扁平足

此類型在足部結構上是有足弓的，但在站立時，周圍的肌肉及韌帶無法有效地支撐起這棟房子。常見原因包括：嬰兒期爬行機會少、日常多為靜態生活造成活動量不足、肥胖、鞋子過度保護導致足部刺激少等。

建議在足弓發育期間，可以透過運動介入喚醒足底小肌肉，讓這棟房子能更穩固，或是利用鞋墊協助維持足弓位置，協助足底小肌肉發揮作用，讓站立或走路當中能保持正確的足部位置與良好步態。

結構型扁平足

此類型為骨頭排列上的問題，所以不管周圍肌肉怎麼幫忙皆無法改善。可以透過徒手關節鬆動的物理治療改善骨頭的排列，也可透過鞋墊的介入，盡量把下肢骨架排列放在比較好的位置，避免影響其他部位。當以上方法的效果都不好時，建議尋求醫師評估是否需要手術介入。

足部運動

以下提供家長一些簡單的小運動，可以帶著孩子一起去完成，別忘了維持孩子日常的活動量是很重要的。

- 一、足部小肌肉：腳尖、腳跟走路、夾彈珠、腳趾猜拳、腳趾彈鋼琴。
- 二、足部刺激：赤腳在沙灘或草地跑跳、單腳站。
- 三、增加整體與下肢肌力：熊爬拼拼圖。

腳趾彈鋼琴



熊爬拼拼圖



腳趾猜拳



結語

扁平足其實涵蓋的問題很多，介入的方式也很多元，當懷疑孩子可能有扁平足時，建議盡早尋求復健科或骨科醫師或物理治療師的協助喔！



兒童物理治療簡介

兒童復健物理治療組 蘇莉斐 物理治療師

當小朋友因為先天或後天因素導致動作發展上有遲緩或障礙，而出現動作發展落後於同年齡小朋友 3 個月以上、應該放手站立還不敢放手、超過 18 個月大還不敢放手走路、走路步態不穩容易跌倒、肢體動作不協調或張力異常……等，甚至影響之後其他階段的動作表現。當家長發現孩子有動作發展落後的現象時，建議盡早尋求醫療專業的協助，透過復健醫學科或兒童神經科醫師的評估、檢查及診斷後，轉介給物理治療師進行詳細的動作評估，及進一步的粗大動作誘發訓練

兒童物理治療服務對象為 0~18 歲因發展遲緩、外傷或疾病影響動作發展及功能之兒童，或一般嬰幼兒常見骨骼肌肉問題，如：斜頸及臂神經叢損傷。導致發展遲緩的可能因素有腦性麻痺、早產、出生產程缺氧、張力異常、腦部發育不全、染色體異常、先天性心臟病、癲癇、腸病毒的後遺症等。兒童物理治療的專業服務包含：執行兒童發展評估、設計並執行物理治療計劃，並且教導家長正確之照顧方法及運用作息本位模式將治療活動融入日常生活中。

兒童物理治療師依據兒童發展里程、運用動作控制學習理論、系統模式、國際功能分類系統及個案處理模式，藉由遊戲利用各種不同的誘發、治療手法，協助年幼的嬰兒和兒童學會翻滾、坐起、爬行、坐著扶著物體站起來、維持放手站立、獨立行走和上下樓梯、跑跳，幫助兒童移動身體，促進動作發展、協助他們達到發育里程碑，滿足

他們的需求並探索環境，激發兒童的潛能。

針對學齡兒童，物理治療師依據個案年齡及需求，以功能性動作及日常生活功能介入為主，協助訂定個別化教育計劃及個別化家庭服務計劃，幫助兒童培養參與家庭、學校和社區所需的技能，並以家庭為中心將治療計劃融入日常生活中，提供輔具使用建議，目的在促進動作功能、增進移行及自我照顧獨立性、提高力量和耐力、提升生活參與度、增加學習機會並降低照顧者日常照護困難度，幫助兒童發揮最大的潛能。

彰基兒童物理治療室中有許多的教具與玩具，物理治療師結合玩玩具、遊戲與治療手法進行訓練，協助慢飛天使在黃金治療時期中能有更好的動作發展，並教導家屬正確的教養觀念與方法，同時與其他跨領域的醫療專業合作，引導孩子健全地全面發展。



▲ 引導幼兒練習翻身



▲ 兒童物理治療室空間一



▲ 兒童物理治療室空間二



▲ 引導兒童練習坐到站





科別	星期	時段	診間	一	二	三	四	五	六	
總院二樓 兒童神經外科	星期	上午	85	張尚文 133393						
		下午	85			張尚文 133393				
教研四樓 兒童眼科	星期	上午		陳彥廷 (7 診) 121801						
		下午				陳彥廷 (7 診) 121801		陳彥廷 121801 (1 診) (7/2.16.30) (小兒斜視)		
地下一樓 兒童牙科	星期	上午		何昕 362911	林瑩澤 183500 (身心障礙門診)				林瑩澤 183500 (7/10.24) (兒童矯正) 陳品如 332260 (7/3.17)	
		下午		陳品如 332260 (身心障礙牙科門診)	林瑩澤 183500 (身心障礙門診)	李慈心 332310 (7/14.28) (兒童矯正) 林瑩澤 183500 (7/7.21)	黃渝聖 362110 (7/15.29)			
		夜間				林瑩澤 183500	黃渝聖 362110			
一樓 早產兒特診	星期	下午	健兒 2		陳曉能 019184 (7/13) 陳俐如 168708 (7/6) 蕭建洲 068206 (7/27)			李政翰 129130 (7/2.16) 蕭建洲 068206 (7/9)		
		上午	健兒 1	李政翰 326053	吳怡磊 326053	陳家玉 326053	陳曉能 326053	陳曉能 326053	蕭建洲 326053	
		健兒 2	陳婉真 321640	陳俐如 321640		楊蕙穎 321640 (7/1.8)	楊蕙穎 321640 (7/16.23.30)	陳俐如 326053		
		下午	健兒 1	陳家玉 326053	蕭建洲 326053 (7/6.13.20) 陳曉能 326053 (7/27)	陳俐如 326053	劉凱雯 326053	黃于芸 326053		
一樓 兒童內科	星期	上午	201	蔡易晉 107239	吳焜煊 068155 (09:00 看診)	吳焜煊 068155 (09:00 看診)	吳焜煊 068155 (09:00 看診)		吳焜煊 068155 (09:00 看診) (兒童心律不整)	
			202	李孟倫 020540	陳家玉 182288	陳婉真 176339		* 李孟倫 020540		
			203		陳冠容 176358 (7/13.20.27) (兒童矯正)	錢建文 103207		陳家玉 182288	林昭仁 124140	
			204	盧芳廷 181054	高峻凱 096777	張通銘 128658 (神經、癲癇)	盧芳廷 181054	張通銘 128658 (神經、安瑞、青少年門診)	錢建文 103207 (氣喘、腎臟)	
			205	* 張明裕 054090 (兒童神經特診)		陳曉能 019184	高峻凱 096777	陳婉真 176339 (青少年門診)	高峻凱 (約診) (減敏特診、青少年門診)	
			206	教學門診 103207 (7/12.26) 教學門診 068206 (7/5.19)				吳劭彥 139256 (腎臟、現代針灸)	王士忠 068122	
		下午	226	趙美琴 180430 (遺傳及內分泌)	王育美 051282	趙美琴 180430 (遺傳及內分泌)	趙美琴 180430 (遺傳及內分泌、青少年門診)	教學門診 051282		
			201	邱漢堯 002387	* 楊瑞成 302108 (7/13.27) (14:30 看診) (兒童神經)	蕭建洲 068206	蔡易晉 107239			
			202		李明聲 107484	李孟倫 020540	陳俐如 168708	吳怡磊 162991 (兒童內分泌、青少年生長發育)		
			203	楊順成 061359	陳婉真 176339 (青少年門診)	蔡易晉 107239 (過敏氣喘)				
			204	錢建文 103207		吳怡磊 162991		盧芳廷 181054 (腸胃肝膽)		
			205	陳曉能 019184	李政翰 129130 (母乳諮詢)	張明裕 054090 (癲癇特診)	楊蕙穎 362743 (7/1.8)	林昭仁 124140		
		夜間	206	王士忠 068122	王唯豪 169056 (青少年門診)	王士忠 068122	教學門診 129130	吳焜煊 068155 (兒童心臟)		
			226			王育美 051282	王育美 051282	王唯豪 169056		
			201	蔡易晉 107239 (風濕、胸腔、青少年門診)	高峻凱 096777	吳焜煊 068155	蕭建洲 068206	蔡易晉 107239 (過敏氣喘)		
			202	吳怡磊 162991 (兒童內分泌、青少年生長發育)	李孟倫 020540		吳怡磊 162991			
			203	蕭建洲 068206	林昭仁 124140 (青少年門診)	楊順成 061359	李明聲 107484	陳冠容 176358 (7/9.16.23.30) (青少年門診)		
			204	林昭仁 124140		盧芳廷 181054 (青少年門診)	張通銘 128658 (不看發展遲緩鑑定門診)			
		遺傳性代謝疾病整合門診	星期	上午	206				趙美琴 (約診) (7/1)	
				兒童耳鼻喉科	上午	223		王哲偉 332278	謝明好 332290	涂智文 332463
		兒童皮膚科	下午	223		楊國材 002544 (7/6.20) 楊蕙如 149777 (7/13.27)				
		兒童骨科	星期	上午	221			王偉勳 331810		
				下午	226		王偉勳 331810 (14:30 看診) (兒童青少年骨科)			
		兒童外科	星期	上午	221		錢大維 180266		傅玉璋 180520	錢大維 180266 (7/3.17.31) 傅玉璋 180520 (7/10.24)
下午	221			傅玉璋 180520	許耀仁 181606		錢大維 180266	許耀仁 181606		
兒童泌尿科	星期	上午	221		錢大維 180266		傅玉璋 180520	錢大維 180266 (7/3.17.31) 傅玉璋 180520 (7/10.24)		
		下午	221	傅玉璋 180520	許耀仁 181606 (便秘)	林介山 331839	錢大維 180266	許耀仁 181606		
十一樓 兒童發展中心	星期	上午	1					張明裕 054090 (7/2.9.16.30) (9:00 看診) (兒童發展鑑定)		
			3	劉怡君 149179 (7/12) (9:00 看診) (兒童心智)	江瑞豐 360043 (兒童心智)	陳力源 161319 (兒童心智、 網路成癮、青少年門診)		江瑞豐 360043 (兒童心智)	江瑞豐 360043 (08:00 看診) (兒童心智)	
			4	張通銘 (約診) (7/5.19.26) (兒童發展鑑定)		張明裕 (約診) (兒童發展鑑定)	袁有序 (約診) (7/8.22) (兒童發展鑑定) 陳力源 (約診) (7/1.15.29)	廖淑芬 (約診) (7/2.9.16.30) (兒童發展鑑定)		
			2 樓 92			廖淑芬 094882 發展門診	廖淑芬 094882 發展門診			
			2 樓 204			張通銘 128658 發展門診				
			2 樓 205	張明裕 054090 發展門診						
		下午	1	廖淑芬 (約診) (肉毒桿菌注射)					張明裕 (約診) (7/2.16.30) (學習障礙特診)	
			3	劉怡君 183711 (兒童心智、 青少年門診、網路成癮)	蔡佩蓉 361459 (7/13.20.27) (兒童心智)	劉怡君 183711 (青少年門診、網路成癮)				
			4	張通銘 128658 (7/12) (神經罕見特診) (雷特氏症)		蔡佩蓉 361459 (7/14.28) (兒童心智)	黃意評 (約診) (7/8.22) (兒童發展鑑定) 黃意評 361400 (7/1.15.29) (青少年發展門診)	劉怡君 (約診) (7/16) (兒童發展鑑定)		