

足部護理123

1. 合適的鞋類選擇



2. 穿著具有承托力的鞋墊



- 度腳配製訂造鞋墊
- 預製鞋墊

3. 護足運動



a. 抓趾運動



b. 足尖運動



c. 跳繩

如對足部有任何疑問，歡迎向我們查詢。

查詢熱線：2311 5838

網址：www.footspine.com



扁平足知多D

小朋友從6歲起足部都應該有足弓弧度。患有扁平足或寬扁足的人士，內側足弓位下陷，甚至消失。同時，他們可能亦有後足外翻及X形腿的現象。



正常足足印

扁平足足印



扁平足

後足外翻

扁平足的形響

患有扁平足的小朋友可能會有不願走路或容易疲倦的現象。隨著年紀增加，扁平足所引致的後遺症會漸漸明顯。由於扁平足令走路或跑步時肌肉及關節的活動比正常足為大。從而影響平衡力及身體其他部位的補償性活動，因此肌肉受傷、關節勞損的機會亦會增加。

