

扁平足衛教單

物理治療師 張嘉瑀

您家中兒童走路不穩或跑步容易跌倒嗎？站或走一段路就容易喊腳酸嗎？要注意可能是因為家中寶貝具有扁平足唷!!! 據統計，兩歲以下的幼兒幾乎都是扁平足（因為肌肉韌帶尚未發展成熟），到了三歲只剩下百分之八時有這種現象，而十歲的小朋友只有百分之四仍然有扁平足。也就是說，隨著年齡增長，足弓的肌肉韌帶會逐漸發育完成，且大多數的小兒扁平足不會有症狀，對動作發展也不會有影響。

扁平足到底對人生會有什麼影響，實在是見仁見智！具有扁平足者缺少了正常足弓的彈簧作用，走路及跑步時足部都承受較大的壓力，走不遠、跑不快、容易腳痛，影響運動能力，甚至無法盡情血拼。年紀漸長之後，也容易出現足跟痛，足蹠膜痛，腳趾根部痛，大腳趾外翻變形。



扁平足的種類以及矯正原則

◇ 先天性因素：

- (1) 先天性附骨黏合或附生舟狀骨：
- (2) 先天性韌帶鬆弛
- (3) 遺傳因素
- (4) 性別：台灣小朋友扁平足的比率是男生略高於女生

◇ 後天因素：

- (1) 足部太早承重
- (2) 肌肉韌帶無力
- (3) 發展遲緩或其他之骨骼神經病變
- (4) 長時間處在跪坐的錯誤姿勢
- (5) 肥胖或懷孕

扁平足簡易評估法

- (1) 小朋友坐姿將腳翹起，觀看足底足弓處是否凹陷，如無出現可能是屬於結構型(將硬性)扁平足，須再由醫師或X光診斷確定，但一般較少見，大多數小朋友屬於坐時有足弓，站起來時足弓消失之功能型(柔軟性)扁平足。
- (2) 小朋友站立於矮箱上，觀察其腳內側之足弓有無隆起，還是平貼於地面。
- (3) 立正站好、雙腳併攏，從背後觀察小腿後側中線與足跟中線是否為同一直線，如跟骨內斜表示足部為外翻現象，但須再評估是否因前足外旋、足弓塌陷，而造成後足代償性外翻。

- (4) 踩足印，觀察小朋友足部之壓力與足弓發育是否完整，並可藉此追蹤其足弓發育之程度
- (5) 讓小朋友單腳站立，並讓著地之大腳指做伸直翹起的動作，如無法做出上述動作，或者足弓仍為扁平、並且超過三歲，那可能就是扁平足之高危險群

扁平足的治療

1. 什麼都不要做，只要觀察！百分之八十五到九十的小朋友，其扁平足的原因如前所述，因此自然會恢復，因此，耐心等待及觀察是很重要的！六到七歲是開始恢復的時間，十歲左右扁平足就可能回復正常。
2. 多作肌肉的訓練，尤其是後脛骨肌！訓練的方法，包括墊腳尖（如芭蕾舞）及跳躍（打球），當肌肉夠強壯，足弓自然就正常了。
3. 穿矯正鞋：矯正鞋的目的有兩個，一個是在內側足底加一個內襯墊以支撐足弓，另一個目的是防止足踝的外翻。不過，矯正鞋時必須考慮小朋友每天穿鞋的時間，若穿鞋時間不夠長，可能於穿鞋時看來不錯，脫鞋時足弓因韌帶鬆弛及肌力不足又垮掉了。另外，硬的足弓支撐穿著起來並不舒服，小朋友若拒絕穿著鞋子就白買了。
4. 手術；大多數扁平足是可經由訓練改善的，只有部分較嚴重的結構性扁平足需要手術介入。

扁平足的足部運動

1. 用腳跟走路及學企鵝走路，訓練脛前肌之肌力，誘發足弓之形成。
2. 用腳趾撿拾珠子、紙團、小球、鉛筆。
3. 雙腳或手腳互扯毛巾、毛線、搶帶子。
4. 用腳趾扯動毛巾、鉛筆或用腳趾玩猜拳遊戲。

若您發現您的寶貝孩童有疑似扁平足的情形，家長盡量不要在未經醫師或物理治療師評估之前，自行購買市售矯正鞋或足弓墊，因為足弓太高會影響足弓功能並造成足部疼痛，足弓太低又無支撐功能。故家長應尋求專業諮詢，讓醫療人員替您的寶貝做詳盡評估檢查，並長期追蹤其足部之發展，來決定是否需要足部輔具的協助，並提供適當的運動及肌力訓練建議；如果不是結構性的問題，則自動恢復的機會是很大的。

參考資料：

1. 吳定中。腳不對，整個身體都不對~小兒扁平足的治療與預防。中榮醫訊。2013