



扁平足

少了天然避震器的腳

文／骨科部 主治醫師 郭建忠

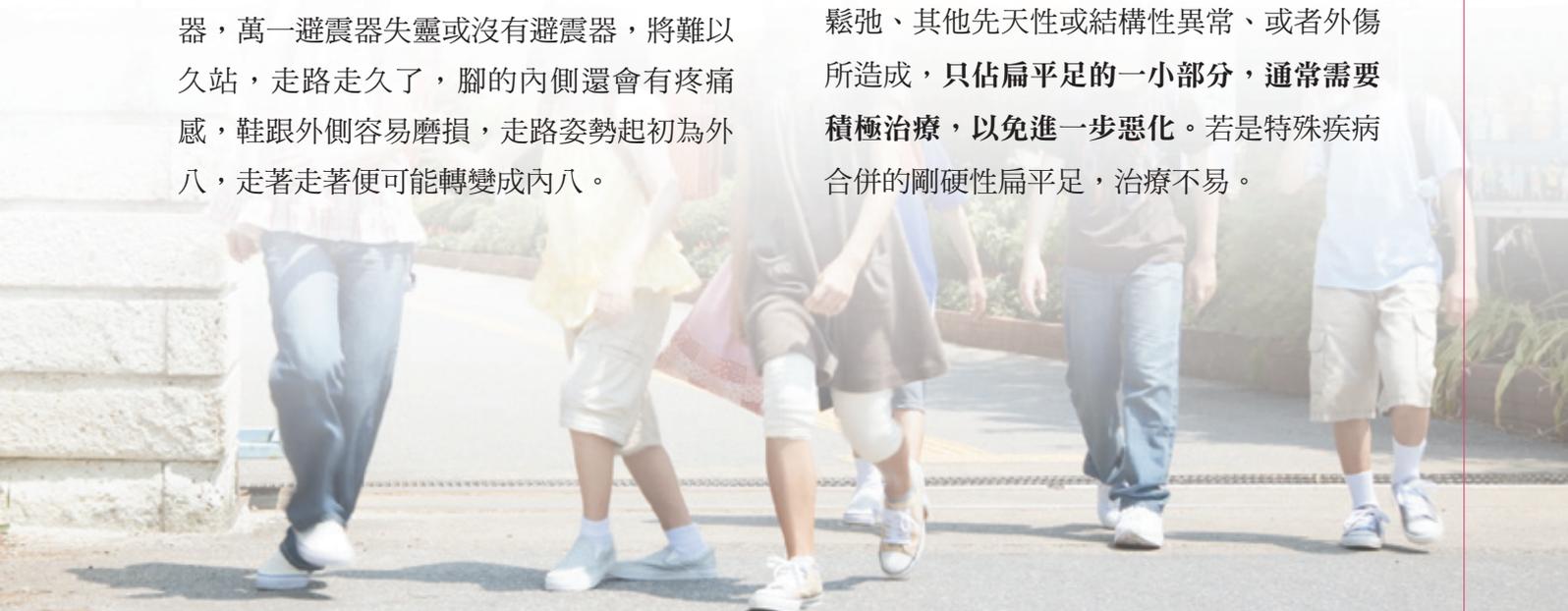
扁平足（俗稱鴨母蹄）是小兒骨科門診很常見的兒童下肢問題之一，這些小朋友有的剛學會走路，有的是活力充沛的小學生。到底什麼是扁平足？形成原因何在？會有什麼後遺症？該如何治療？本文將家長們心中的疑問答覆如下。

多數扁平足在7歲以後會自然消失

扁平足是指站立時，腳的內側足弓消失。人類走路要仰賴不成比例的小腳承擔體重，此時內側足弓是維持減壓最重要的避震器，萬一避震器失靈或沒有避震器，將難以久站，走路走久了，腳的內側還會有疼痛感，鞋跟外側容易磨損，走路姿勢起初為外八，走著走著便可能轉變成內八。

扁平足可以分成兩大類，一是柔軟性扁平足，一是剛硬性扁平足。大部分的扁平足都屬於柔軟性扁平足，也稱為生理性扁平足，包括生理性韌帶鬆弛、肢體的鐘擺效應、阿基里斯腱過緊，或者附生舟狀骨等等。小朋友在3歲之前，內側足弓多半尚未形成，隨著年齡增加，便會因骨骼肌肉系統發展逐漸成熟而出現足弓。7歲以後，9成以上就沒有扁平足的困擾了。

剛硬性扁平足的成因，包括病理性韌帶鬆弛、其他先天性或結構性異常、或者外傷所造成，只佔扁平足的一小部分，通常需要積極治療，以免進一步惡化。若是特殊疾病合併的剛硬性扁平足，治療不易。





扁平足

穿矯正鞋與用鞋墊可防止足弓變形

治療方式可以分成3個層面：

- **密切觀察：**大部分小朋友隨著年齡增加，骨骼肌肉系統發展逐漸成熟，足弓會恢復正常。此時可為小朋友安排一些肌肉訓練，例如墊腳尖、腳趾夾彈珠、在腳跟不抬起的情形下推牆壁，或者坐在安全水池邊踢水等等。
- **穿矯正鞋、鞋墊：**矯正鞋可以幫助足弓形成，避免足部進一步變形，以及預防脊椎、膝蓋或髖部的疼痛。雖然脫掉鞋子、鞋墊之後，足弓可能又會消失，但是可以維持足部的舒適感。矯正鞋、鞋墊對於扁平足，如同眼鏡對於近視一樣重要，近視需要戴近視眼鏡矯正，以幫助日常生活及學習，一摘下眼鏡，近視還是存在的，扁平足穿矯正鞋或用鞋墊，其理亦同。
- **手術矯正：**手術只適用於頑固性扁平足或者先天性、結構性的扁平足，尤其是嚴重的扁平足，會使足部關節變形甚至引起脊椎、膝蓋或髖部的不適，這時可能就要藉助手術解決。



步態分析

針對扁平足，現已發展出**步態分析**和**足底壓力測量**，中國醫藥大學的步態分析實驗室，可分析各種不同的異常步態，找出隱藏其內的真正原因；中國醫藥大學附設醫院的足底壓力分析，可以找出足部各種異常型態的疼痛點，及早治療，防範併發症。因此，孩子萬一有扁平足，家長不必太過擔憂，小朋友的骨骼肌肉系統發展有其自然的鐘擺效應，當過了適當年齡仍未改善或足部關節可能變形，再由小兒骨科醫師好好評估即可。



參考資料

1. 中區醫療區域網訊第一期-兒童常見足下部問題
2. 中華民國小兒骨科醫學會-衛教電子書
3. Clinical pediatric orthopaedics, Tachdjian, 1997
4. Tachdjian's Pediatric orthopaedics, Herring, 2002
5. Lovell and Winter's Pediatric orthopaedics, Morrissy Weinstein, 2001
6. Fundamentals of pediatric orthopaedics, Staheli, 2003