

# 扁平足

## 甚麼是扁平足？

腳底內側有一個呈拱橋狀的凹陷位置，稱為「足弓」。在步行或跑步時，足弓會根據地面的凹凸程度，提供適度的承托力，並與肌腱、肌肉及骨互相協調，達至吸震和平衡身體的作用。扁平足患者在站立時，內側足弓會下陷，足底因而變得扁平，甚至貼近於地面，後腳跟更會呈現外翻的現象。

扁平足會影響走路的姿勢，因而有可能產生不同的慢性足部問題如：足弓痛、足底筋膜炎、姆指外翻、腳前掌疼痛、跟腱炎、膝痛、足部或肌肉勞損等，甚至會影響頸椎健康。



## 成因

- 先天性：如
  - 先天性跗骨黏合
  - 先天性韌帶鬆弛
  - 遺傳因素等
- 後天性：這大多與生活習慣有關，如
  - 長時間站立
  - 穿著不合適的鞋，例如鞋跟過高、鞋底缺乏承托力等
  - 缺乏運動，造成足部肌肉力量不足和足弓缺乏彈性
  - 身體過重並大大超越足弓可承受的重量
  - 過度或長期進行劇烈的運動，如舉重、跳遠、球類運動等，容易造成足部韌帶鬆弛
  - 意外受傷令韌帶鬆弛等

## 病徵

- 足弓呈塌陷及腳板扁平
- 腳部容易疲倦，走一段路便會感到腳痛
- 平衡力較弱，走路時容易跌倒
- 走路時呈內或外八字腳
- 鞋跟內側較易磨蝕

## 治療及護理

- 兩歲至八歲小童是內側足弓的發育時期，也正是矯正扁平足的黃金時段。因此兩歲至八歲患者可以使用矯正鞋墊，誘導足弓的發育，從而改善足弓下陷的問題。
- 八歲以上的患者，由於骨關節已完全成形，因此需使用功能性的鞋墊，以改善力學及步行姿勢，減低發生足部後遺症的機會。
- 在日常生活中應多作鍛鍊足部肌肉及強化韌帶力量的運動。
- 選擇鞋子時，要挑選尺寸合適、透氣、帶有後跟但不宜過高、鞋底軟硬適中、鞋墊可承托足弓及最好有防滑及吸震功能的鞋。

## 預防扁平足小貼士

- 避免站立太久或走路時間太長，令足部過勞。
- 控制理想體重，避免過重而加重雙腳的負擔。
- 日常多做一些強化腿部和足底肌肉、筋腱及韌帶的運動，例如跳繩、用腳尖站立等。
- 在選擇步行鞋及運動鞋時，應留意以下幾點：
  - 鞋頭部分要有足夠空間讓腳掌生長；
  - 鞋應帶有後跟但不宜高於兩寸；
  - 選擇能承托足弓、固定足弓形狀的鞋墊；扁平足患者選擇專為其腳型而設的扁平足矯正鞋墊，以改善足弓下陷的問題；
  - 鞋的後跟部位必須有堅挺的包圍，以提供足夠的承托力保護後腳骨，減低後足外翻的幅度；
  - 必需穿著呎碼及腳型合適和透氣的鞋，不要太鬆或太緊。