

何謂扁平足

扁平足俗稱「鴨母蹄」意指足部在站立時，因內側腳弓無法承受身體重量而造成塌陷或消失。足底內側有一個「內縱足弓」，能在行走或跑步時，提供適度的彈力和扭力，吸收地面的反作用力，以適應各種地形，達到吸震的效果，並提供足部的穩定。

絕大部份的扁平足在懸空不負重時，足弓又會重現，此屬功能性扁平足；若不論是在站立或懸空的情況下，足底均呈現扁平狀，則屬僵硬性扁平足。其治療原則與功能性扁平足大不相同，必須針對個別問題而採行適當的治療。新生兒的雙腳因脂肪甚多，韌帶鬆弛，以致開始行走時，足底幾乎都呈現扁平狀態，長大後，大部份會回復正常足弓。

扁平足症狀

大部份扁平足的孩童並無明顯症狀，但隨著年紀增長，體重和活動量急遽增加，使得足底的軟組織反覆受到過量負荷和牽張，因而產生慢性足部肌肉拉傷、肌腱炎、足底筋膜炎、蹠(腳掌)痛、膝痛等症狀。

扁平足的蛛絲馬跡

- ※ 足弓塌陷，腳跟外翻，大腳趾外翻。
- ※ 平衡力較差，走路時容易跌倒。
- ※ 跳不高，跑不快。
- ※ 鞋子內側磨損較明顯。
- ※ 家屬有扁平足的病史。



簡易扁平足篩檢法

- ※ 站立時觀察足部內緣。
- ※ 檢查腳印。



客觀之扁平足檢查

足部 X 光片：檢查骨頭結構，可見足弓是否變平或消失。

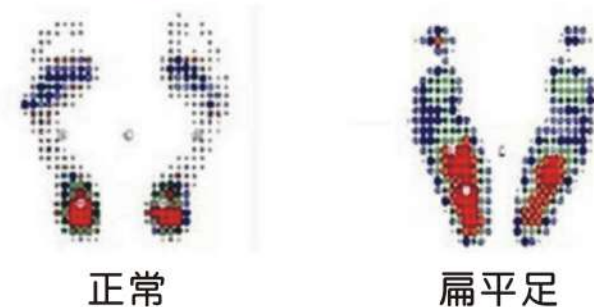
足底壓檢查：檢查動、靜態之足底壓力分佈與功能性步態。



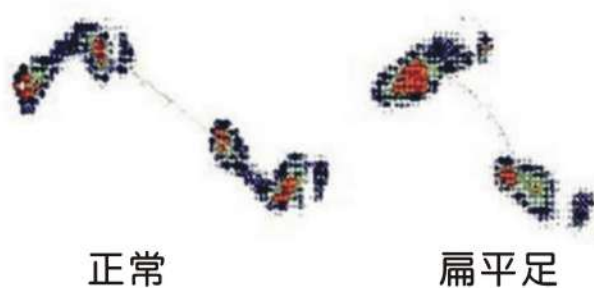
X-光片(足弓消失)

足底壓檢查

靜態足底壓力分佈



動態足底壓力分佈



扁平足治療建議

- ※ **三歲前**，追蹤觀察即可，不需特別的治療，除非經常跌倒或有明顯足部變形。
- ※ **三 - 八歲**可使用矯正鞋墊配合矯正鞋來促使足弓發育，矯正鞋以較高的鞋後端包覆及高支持性的內側鞋面為原則。
- ※ **八歲以後**，可用功能性鞋墊，以避免年紀較大時產生相關病症。
- ※ 此類小朋友很少需要外科手術，除非有畸形或阿基里氏腱有短縮的現象。

良好足弓墊功能

- ※ 改善不正常之足部骨骼排列。
- ※ 平均或改善足底壓力之分布。
- ※ 提供承重時足部所需正確的支撐和平衡。



鞋子選購建議

- ※ 適當的鞋子，可增加足弓墊之效果。
- ※ 內側鞋腰較硬，可限制距骨下關節外翻。
- ※ 堅硬的鞋跟，可提升足部及中足部的穩定性。
- ※ 綁鞋帶的款式，能幫助中足部之穩定性及支撐性。



兒童保健運動鞋



成人保健運動鞋／皮鞋



成人／兒童保健涼鞋

參考資料：

Michellc M.Lusardi.Milagros Jorge,C.Nielsen.Orthotics & Prosthetics in Rehabilitation.2013;7;165-168

專頁審核者：魏大森主任

彰基復健醫學科 復健輔具研發中心

認識扁平足



復健科製作

諮詢專線：(04)7113456#8221

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制訂日期：2021年05月
51500-單張-中文-180-01