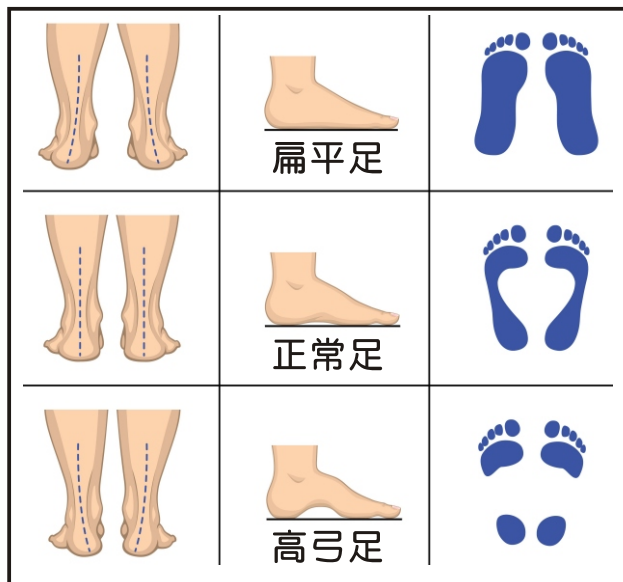


認識扁平足



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

制定日期：2021年05月

修訂日期：2025年09月(三版)

51500-單張-中文-180-03

一、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。

二、扁平足症狀

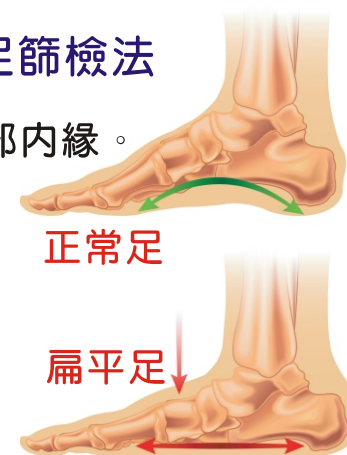
大部份扁平足的孩童並無明顯症狀，但隨著年紀增長，體重和活動量急遽增加，使得足底的軟組織反覆受到過量負荷和牽張，因而產生慢性足部肌肉拉傷、肌腱炎、足底筋膜炎、蹠(腳掌)痛、膝痛等症狀。

三、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。

四、簡易扁平足篩檢法

- ※ 站立時觀察足部內緣。
- ※ 檢查腳印。



五、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)

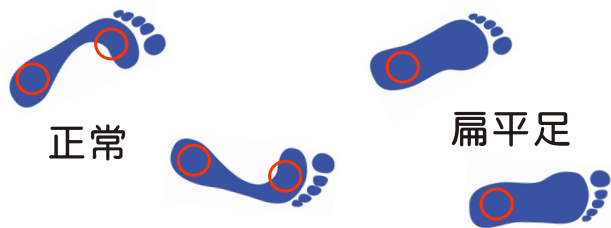


足底壓檢查

靜態足底壓力分佈



動態足底壓力分佈



六、扁平足治療建議

1. **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。
2. **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。
3. **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。

4. **功能鞋墊**：可延長走路的时间、降低走路時地面的衝擊，以及保持踝關節的穩定性。

★建議購買功能鞋墊前，應先經過醫師診斷症狀，看是否有必要使用鞋墊來改善症狀。

5. **復健治療**：洽詢職能治療、物理治療，如足部訓練。

6. **手術治療**：唯有嚴重變形或無法透過一般方法減輕疼痛的嚴重扁平足才可能需要手術(需由醫師評估)。

七、良好足弓墊功能

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



八、鞋子選購建議

- 1.適當的鞋子，可增加足弓墊之效果。
- 2.堅硬的鞋跟，可提升足部及中足部的穩定性。
- 3.綁鞋帶的款式，能幫助中足部之穩定性及支撐性。

自我評量(是非題)

- () 1.購買功能鞋墊前，應先經過醫師診斷症狀，看是否有必要使用鞋墊來改善症狀。
- () 2.唯有嚴重變形或無法透過一般方法減輕疼痛的嚴重扁平足才可能需要手術。

參考資料：

Bittar,C.K.,Cliquet,A.REIS,A.,FLOR,B.,SIMPLICIO,M.D.S.,BERTAZZO,D.P.C.,&DEZAN,M.F.R.(2022). Pediatric flexible valgus flatfoot correction by arthroereisis. *Acta Ortopedica Brasileira*, 28,212-215。

彰基體系輔具中心(2024)·認識扁平足(第七版)·衛教單張。

題號	1	2
解答	○	○