

兒童扁平足與治療

什麼是扁平足(flat foot)?

扁平足台語俗稱“鴨母蹄”，一般指足底縱足弓低下，也泛指包括了外翻足，外翻扁平足等足變形，在一般人群中屬於很常見的毛病。由於常見，且依變形程度不同也不一定有症狀，易被大眾所忽略。

扁平足的成因

扁平足可由先天變形、外傷、發炎、神經麻痺、或足部負擔壓力過大過久而引起。百分之九十的患者是則因為發育期間體重負荷引起縱足弓低下造成，稱之為靜力學扁平足。

由於扁平足改變了正常步行的生物力學，(即改變了正常的走路姿勢) 這會容易引起其他骨骼及關節毛病，有可能導致日後長期的腳痛及膝痛。另外，也會影響小孩的運動表現，例如：容易扭傷及絆倒。



扁平足的分類

排除掉先天性的畸形或神經病變及外傷引起的扁平足，最常見的靜力學扁平足可分為三類：

1. 兒童時期扁平足：

據統計，兩歲以下的小孩全是扁平足，三歲的小孩則有百分之八十，但到十歲就只剩下百分之四的扁平足。意思是絕大多數的小孩隨著年齡的增長，足弓的肌肉韌帶會發育完成。小兒期的扁平足絕大多數不會有症狀，也不需要治療。

2. 學童青春期扁平足：

學童期之後，因為運動及長期站立的機會增加，比較可能會有症狀發作。初期時，變形並不厲害，但病人主訴腳內側疼痛，多運動時就比較厲害，休息就

好些。如果伴隨有疼痛及腫脹，就可稱為發炎性扁平足。如果又有腓骨肌，伸趾長肌的僵直攣縮，小腿外側酸痛，呈現外翻扁平足，就稱為腓骨肌強直性扁平足，需考慮足根骨癒合症的診斷。

3. 成人期扁平足：

成人期扁平足並不只是青春期扁平足長大而已，有些是因為肥胖，隨著年齡增加造成肌力低下，韌帶肌腱弱化，成人期才產生的扁平足。有些患者還伴隨有後脛肌腱的滑膜炎，嚴重者甚至於造成肌腱斷裂，及僵直性的扁平足。

扁平足的診斷

會先審視赤腳著地，然後觀察類似踮腳尖的動作，再測一測肌肉的力量，最後看看鞋底磨損的情形，必要時醫師會用 X 光檢查看看骨頭是不是有不正常的地方。光者腳站在地板上，然後低頭看腳板內側大腳祇側的中間部份是不是有一個與地面懸空的地方這個部位就叫做足弓。

每一個人的足弓大小不盡相同，腳印起來看就可以很清楚地正常的足弓大約占腳底寬度的二分之一，足弓太大的，腳著地的時候會有很大的空隙看起來像拱門一樣叫做高腳弓足，相反如果足弓太小，甚至完全沒有足弓就叫做扁平足。

腳板的形狀和遺傳有很大的關係，家裡如果有人有扁平足他家人有扁平足的比例也會比較高，但是有一些先天的腳變形、受傷、關節炎以及天生筋太鬆的人也會發生扁平足。

大部份的扁平足不會有任何疼痛，但部份小朋友可能會抱怨站不久或走不遠，放學回家後總是會喊腳痛，對成年人來說初期只是走路走久了會感覺腳踝和腳板部位的疼痛，但是慢慢延伸到小腿、膝蓋、髖關節甚至產生下背痛。

扁平足的治療

針對學童期之後的扁平足，父母帶著小孩來就醫，主訴為腳型難看、穿鞋困難、且有運動中及運動後的疼痛。大多骨科醫師可能會建議保守治療，穿戴支持性鞋墊。日常生活中鼓勵小孩鍛鍊肌肉韌帶的力量，例如赤腳在草地或砂石地上玩耍，爬樓梯，跳繩等，都可以加強及促進足弓的發展。

鞋墊也許可以改善症狀，但並不能真正矯正扁平的程度，如果症狀厲害或扁平角度大就必須考慮手術治療以避免將來腳部的僵硬及退化。