



兒童常見下肢足部問題-扁平足

什麼是扁平足?

扁平足是指站立時腳的內側足弓消失，因此腳的承擔體重效果變差，造成無法久站或行走過久。

一般而言扁平足可分成兩大類：99 % 屬於回復性扁平足，1 % 為僵直性扁平足。



回復性扁平足

指無承重下有正常足弓，一旦承重則足弓塌陷。造成的原因包括：

- 正常的生理發展：嬰兒內足弓脂肪較肥厚而導致扁平足，
- 4 ~ 6 歲正常兒童因生理性韌帶鬆弛也會有扁平足。
- 關節過度鬆弛：支持足弓周圍的韌帶過度鬆弛。
- 肌肉無力及不協調

僵直性扁平足

不管腳有無承重，足弓都呈現扁平。造成的原因包括：

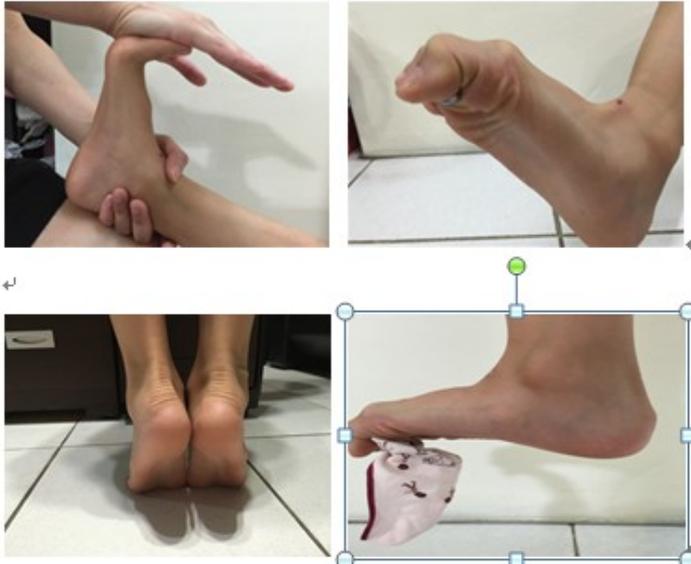
- 垂直距骨
- 跗骨連結
- 歪足畸形

如何治療?

3 歲以前因為骨骼肌肉系統發展未成熟，足弓大多尚未形成，隨年齡增加會逐漸發展成形。

7 歲以後大部分能改善，但仍有少部分小朋友必須依嚴重程度而接受治療。

- 特定肌群的肌力訓練：可安排小朋友作一些肌肉訓練，譬如扳腳趾、墊腳尖、腳趾夾彈珠或者坐於安全水池邊踢水等等，幫助肌肉系統發育。
- 穿矯正鞋、硬式鞋墊：在治療的過程中，應每天穿戴且穿戴的時間要足夠，尤其當腳著地承重時（如走路或跑步），都能儘量穿戴，以達到最佳的矯正效果。
- 手術的方式矯正：只有嚴重僵直性扁平足才考慮手術治療，必須手術治療的僵直性扁平足只佔少數約 1 %。



若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2128,2132

HE-50093

中國醫藥大學兒童醫院