

兒童常見問題～扁平足

◎嘉義長庚復健科主任 陳凱華

我家小朋友已經2歲了，每次帶他去遠足，走沒有多遠就走不動要抱抱，不曉得是什麼問題？」這種疑慮經常出現在復健科門診，困擾著不少的父母們！原來是足內側腳弓消失——扁平足所致。

扁平足是足部內側的腳弓消失（圖一），俗稱「鴨母蹄」。一般而言，扁平足可分為固定型（fixed）及易彎型（flexible）。固定型扁平足是腳在懸空或著地時都看不到腳弓，易彎型扁平足是腳在懸空時仍有腳弓出現，但著地時就看不到。

依目前醫學文獻指出，導致扁平足的先天性因素包括：骨骼異常、全身性

韌帶鬆弛、男性等，後天性因素包括體重過重、外傷、外側肌腱張力過高等。

一般而言，在1歲以前的嬰幼兒因皮下脂肪較厚，難以確定是否有扁平足。有時候須等到孩童已經可放手走路階段，觀察懸空及著地時是否出現腳弓、是否有扁平足導致足部變形如大拇趾外翻、腳後跟是否有外翻、是否有扁平足導致的不適等因素決定。國內專家曾針對1,024位5～13歲的學齡孩童作足部篩檢，發現扁平足的盛行率可達28%。

扁平足所導致的臨床症狀，主要是由於內側腳弓消失後，腳底及小腿肌肉因需要代償性過度用力，導致腳底、腳



圖一 A：扁平足患者的內側腳弓消失。B：正常人內側可見明顯腳弓。

後跟及小腿酸痛，在孩童期便容易出現腳酸、走不動，要父母抱抱等現象。當扁平足合併大拇指外翻，則容易造成第一節蹠趾關節紅腫發炎。有時，扁平足未經治療，由於長期走路時的生物力學異常，會進一步導致膝關節內側、髕關節外側、下背肌群的受力異常，在成年人就容易出現關節酸痛、下背痛及不能久站等症狀。

扁平足的治療目的包括：(1) 維持足部在走路時在正常的生物力學位置，(2) 減少扁平足導致的次發性變型（如大拇指外翻、腳後跟外翻），(3) 減少扁平足導致的疼痛症狀。非手術的治療方式包括穿戴特製鞋墊和運動治療。

扁平足專用的鞋墊，主要特徵是在鞋墊內側附有一個內側腳弓墊，主要可讓足部在走路時維持正常姿勢，並增加內側腳弓的支撐、緩衝走路時的壓力，因此可減少肌肉代償性用力，減少肌肉酸痛，降低大拇指及足後跟變形等問題。對於不同嚴重程度的扁平足個案，醫師會依照變形的程度及位置，建議在鞋墊前內側或後內側增加斜度。目前市面上有關扁平足鞋墊非常多樣，建議孩童需經專業人員評估後，再選擇適宜的鞋墊，以避免穿戴不適合的鞋墊造成其他足部問題。

此外，由於扁平足專用的鞋墊比一般的鞋墊厚，而小孩子的足背一般比較「澎」，在選購鞋子時宜以「高、寬、硬」為原則，「高、寬」是指鞋頭部分要夠高、夠寬，「硬」是指鞋後跟部分

要夠硬，如此孩童穿著扁平足專用的鞋墊時，腳趾才有足夠的活動空間，足部才能維持的生物力學位置。

運動治療方面，首要是放鬆小腿及腳底繃緊之肌肉。放鬆伸展方式是請孩童將一腳伸直放鬆，照顧者左手扶著孩童腳踝後方，右手放在足部，然後右手緩慢地將孩童的腳尖向上翹起，在最大的角度停留 10 ~ 15 秒後放鬆約 2 ~ 3 秒，再連續 10 次後換另一腳，每天 2 ~ 3 回（圖二）。一般而言，做這種伸展運動時，孩童只會感覺小腿及腳底肌肉有緊緊的感覺，不會疼痛。如果有明顯疼痛感覺，代表伸展的角度太大。

另外，醫師亦會建議孩童需同時接受腳底肌力訓練，如用腳趾撿地上的碎紙、抓放小玩具、走樓梯、騎腳踏車、游泳等，藉此讓小腿及腳底肌群更強壯，可承擔更多施於足部的負荷，疼痛症狀因而減輕。

扁平足的孩童在臨床上不一定會出現症狀，而一旦出現症狀多以足部疼痛表現，建議及早讓醫師診視及治療，減少扁平足導致的併發症。👁️



圖二 放鬆伸展小腿及腳底肌肉的方式