

認識學齡前兒童扁平足

◎林口長庚外傷骨科研究助理 王淑眉

◎林口長庚兒童骨科主治醫師 張嘉獻 校閱

「唉喲！怎麼又跌倒了？」
「怎麼走沒幾步就腳酸？」



彈性扁平足（俗稱鴨母蹄）是指腳底內側沒有明顯的足弓，有些幼童站立時，腳跟向外斜，腳底應呈現拱形的足弓太低或是完全平坦，就會被懷疑是有彈性扁平足。然而隨著年齡增長，腳底的韌帶逐漸收緊，脂肪逐漸減少，足弓其實就會逐漸明顯。

臨床上認為彈性扁平足並不是一種疾病，而是腳的型態，大部分有彈性扁平足並不一定有症狀產生，但是，兒童扁平足還是有一定比率可能會發生以下狀況：

- 一、運動後或長時間站立行走後，造成腳跟、足弓、腳踝疼痛。
- 二、不穩定的足踝可能影響平衡，讓兒童容易跌倒，所以兒童會不喜歡參與跑步或跳躍的活動。

過去學齡前兒童的調查發現，扁平足兒童約佔一半，而幼兒扁平足的發生，主要是：(1) 家族遺傳；(2) 年齡：年齡小的小孩常有扁平足；(3) 性別：男生比女生機率高 1.7 倍；(4) 肥胖：

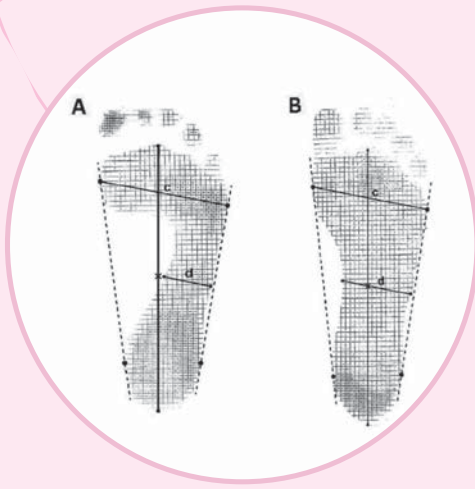
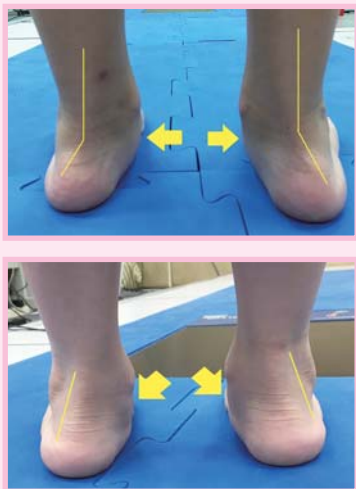
扁平足的兒童 BMI 較高。平衡能力差的兒童扁平足較多，是平衡能力好的兒童的 2.4 倍。總括來說，平衡能力不好與扁平足有很強的關聯性，比性別、肥胖等因素更重要。

● 如何檢測扁平足

在臨床上常使用足印測量，不僅可在短時間內知道結果，耗費的成本低，而且是非侵入性檢查。足印分析的信賴度也已經得到研究上的驗證，足印指數於學齡前兒童扁平足預測準確度高達 90%，其檢測效用更是等同於 X 光檢查，因此很適合在臨床上做為篩檢兒童扁平足的工具。

● 扁平足注意事項

家族基因遺傳及性別是不能改變的，至於年齡因素也不能急，就等幼童長大吧！父母親與其擔心小孩長大還是扁平足，不如從平衡能力多多下工夫。長期隨訪研究中發現，原本是扁平足，



後來發展成非扁平足的兒童，與隨訪期間體重的變化無關，但與平衡能力的進步量，有顯著的關聯性，意即兒童的平衡能力若能夠有所精進，腳的肌肉群控制得當，足弓也許就能自然成熟發育。

在現代少子化的社會，家長難免寶貝兒童，在兒童年齡尚小的時候，過多的保護反而減少環境對足部的刺激，減少刺激當然減緩學習及發展，這些都有可能導致學齡前兒童足弓發育的延遲。

因此，適度讓兒童赤腳接觸不同地形，增加腳的刺激，在安全的環境赤足運動，讓腳的肌肉多做點事，肌肉才會學會幫忙將足踝關節穩定起來，這樣做比完全包覆足部，幫忙足部吸震的做法，更符合學習理論。

● 需要穿矯正鞋嗎？

穿矯正鞋的目的有兩個，一個是在內側足底加一個內襯墊用來支撐足弓，

另一個目的是防止足踝的外翻；穿矯正鞋主要是為了症狀治療，像是長短腳、足弓錯位經由手術治療後，避免復發的長期保護措施；但在促進足弓發育上目前並沒有實證支持矯正鞋的效益，且矯正鞋的費用並不親民。因此，家長若發現學齡前兒童有扁平足，除非有症狀，經由專業醫療人員診斷評估，並認為有其必要性再考慮，否則並不需要多花一筆冤枉錢喔。

學齡前兒童扁平足並不是一個疾病，而是一種身體結構及運動發展現象，我們應當給予寬待的時間以及適當的刺激（運動、赤腳刺激），對待學齡前兒童扁平足，正確的認知與了解扁平足好發的特點是有其必要性的，學齡前 2~8 歲為兒童足弓發育階段，若排除骨骼結構造成的病因或是神經疾病造成的扁平足後，仍未看到足弓的出現，或常常莫名其妙腳痛，建議家長帶兒童就診。📞