

什麼是扁平足？

扁平足(俗稱鴨母足)在兒童及成人身上都是常見見的足部問題，泛指部分或全部的內側縱足弓塌陷所表現的足部型態。

為什麼足弓會塌陷？

圖片來源

<https://www.acfas.org/footankleinfo/pediatric-flatfoot.htm>

正常足弓

扁平足弓

足弓發展

在幼兒期的兒童通

常都會有明顯的扁平足

足，但隨著年紀扁平足會慢慢消失，這是隨著年紀增長脂肪組織的比例減少，加上骨頭

足弓是由骨頭、韌帶、肌肉所共同構成，若若是其中之一有異常就有可能導致足弓的塌陷。

肌肉韌帶的成熟，約在兒童7-10歲時足弓會發育完成。

扁平足常被分類為兩種：結構性扁平足及功能性扁平足。

指因骨頭本身的排列導致的扁平足，所以不論是否承重都無法看到足弓，通常為天生的。

指骨頭排列是正常的，但可能因為肌肉無力、韌帶過鬆、體重過重，導致在承重時足弓塌陷，但在沒有承重時可以看出足弓的。

扁平足會有什麼症狀表現嗎？

有扁平足不一定會有症狀，但有些扁平足可能有以下的症狀表現：

疼痛、痠痛、緊繃感(腳底、小小腿、膝蓋皆可能受影響) 較難找到適合的鞋子

運動表現受影響(容易易扭傷、絆倒，體能受到影響等) 足足跟外翻

行行行走步態受影響(腳步奇怪，如內八、平衡不好等) 抗拒體能活動

孩子是扁平足該怎麼辦？

——一般來來說，若若是孩童沒有明顯的疼痛或活動受限的症狀時，會採取保守的治療方式，如：
加強足部力量之運動(例如跑跳活動、墊腳尖走路、踮腳尖站) 伸展小小腿後肌

穿著合適的鞋子、製作鞋墊

貼紮

上述可以幫助您初步判斷孩子有沒有扁平足，若若是發現有扁平足或是有擔心時，請尋找復健科及專業的物理治療師做確切的診斷及治療。

資料出處：

Pediatric Pes Planus : A-State-of-the-Art Review, 2017, James B. Carr II, Scott Yang, Leigh Ann Lather

小小兒物理治療學 三版, 2013, 廖華芳

Pediatric Flatfoot, American College of Foot and Ankle Surgeon