



## 扁平足

扁平足一般而言，是指站立時腳的內側足弓消失，使得腳的承擔體重效果變差，而無法久站或無法行走過久。一般而言，扁平足可分成兩大類。一是柔軟性扁平足，另一則是剛硬性扁平足。

柔軟性扁平足，也可稱為生理性扁平足，包含生理性韌帶鬆弛、肢體的鐘擺效應，或者附生舟狀骨等等。此類佔絕大部分扁平足。小朋友因為骨骼肌肉系統發展尚未成熟，三歲內大部分小朋友足弓尚未形成，隨著年齡增加，內側足弓因骨骼肌肉系統發展逐漸成熟而成形，七歲之後，九成以上就沒有扁平足的困擾了。

剛硬性扁平足，包含病理性韌帶鬆弛、其他先天性或結構性異常或者外傷所造成的。此類只佔小部分扁平足。

### 扁平足治療

治療方面可大約分成三大部分。

- 密切觀察：大部分小朋友，隨著年齡增加骨骼肌肉系統發展逐漸成熟，足弓會恢復正常。此時可安排小朋友作一些肌肉訓練，譬如墊腳尖、腳趾夾彈珠或者坐於安全水池邊踢水等等，都可以幫助小朋友骨骼肌肉系統發展。
- 穿矯正鞋、鞋墊：一般矯正鞋的功能是可以幫助足弓形成以及避免足部進一步變形。但是脫掉鞋子之後，足弓可能又會消失。
- 手術的方式矯正：但一般只適應於頑固性扁平足或者先天性或結構性扁平足。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:(04)22052121) 分機 3207

中國醫藥大學兒童醫院