

## 扁平足 (Flat foot)

王嘉暉醫生(骨科專科醫生)



我們的腳是由 26 塊骨頭組成。而能夠保持腳的形狀是由多條韌帶把這些骨連繫。而從內側看，足腳呈拱橋形狀，稱之為足弓。足弓可說是我們腳部天生的避震器，吸收走路及跑跳時的壓力。扁平足是內足弓有塌陷的現象，這小小的改變可以影響走路時的人體力學。嚴重的還會影響整個下肢及腰部。



上圖為正常的足弓下圖足弓呈塌陷的現象

未發育的兒童，由於腳部韌帶柔軟及尚未發展成熟，再加上厚厚的脂肪層，「扁平足」的外觀是非常常見。但隨著韌帶成熟發展，小兒扁平足會漸漸消失。

病徵：

1. 初期的扁平足一般也沒有明顯的病徵。
2. 正如之前提到，在外觀上，足弓呈塌陷的現象。
3. 而患者的腳印，如赤腳在浴室中可看到腳底內側也印上的情景。
4. 患者的鞋後跟內側磨損特別快。
5. 走路時覺得吃力，足部容易感到疲勞或痛楚。
6. 扁平足和拇趾外翻也有著一定的關係。
7. 嚴重的會影響小腿，膝部甚至腰部疲勞及痛楚。
8. 走路平衡較差。



右圖為正常的腳印左圖為扁平足的腳印

成因：

扁平足的發生可分為先天及後天因素。先天的包括遺傳、腳骨變形或不正常黏合、天生韌帶鬆弛。而後天的包括過重、太長時間的站立、走路。

檢查：

骨科醫生首先會臨床檢查扁平足是生理性或是僵硬性的。此外還會看看有沒有相關的病變如拇趾外翻或足底筋膜炎。之後會為病人照足部 X 光以確定骨骼的形狀、位置及有否異常的黏合。此外還可為病人作足部的壓力測試去確定扁平足的嚴重性。

治療：

正如前文提到，小童(六歲前)由於足弓發育未完全，很多時也只是生理性的扁平足。如果沒有不適，多加觀察便可以，因超過九成會自然得到改善。如果走路容易累或疼痛可用訂造矯形鞋墊去承托足弓，改變走路的力學。只有極少數病人為非常嚴重而需要截骨手術治療的。

扁平足是一個非常普遍的骨科問題，但病者不能忽視。只要適當的診斷及治療，絕大部分的病人也可得到改善。