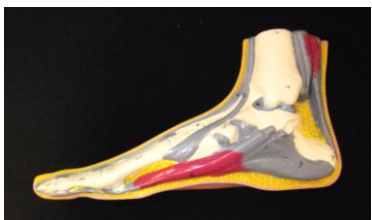


扁平足

(FLATFOOT)

足弓由十數塊小骨及其連接的韌帶組成。扁平足是指足部的內側足弓下陷或消失，足底出現扁平現象。



正常足弓



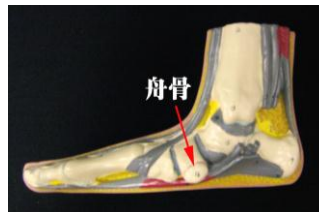
扁平足弓

扁平足成因大致可分為：

- 遺傳；
- 支持足弓的肌肉無力；
- 超重（支持足弓的韌帶長時期伸展而鬆弛，足弓在受壓時難以保持）；
- 肌骨異常（如支持足弓的肌肉無力、膝外翻或髖關節內旋）。
- 創傷（因創傷引致腳內筋腱破裂，形成扁平足，此類常見於成人扁平足患者）；

扁平足的特徵：

- 足部內側足弓下陷，腳掌扁平；
- 舟骨外突；
- 後跟外翻。



扁平足的症狀：

- 足部容易感到疲倦、痛楚，以及足、腿、下背部有僵直的情況；
- 走路時，後踭明顯歪斜；
- 鞋子容易變形或鞋內側出現磨損。

扁平足的治療方法：

1. 觀察期－小童在兩、三歲前，足弓會呈扁平狀，這是由於嬰兒腳掌關節柔軟，且肥厚的脂肪組織所致，並非真正的扁平足。當小孩能平穩步行後，足弓會漸漸形成。
2. 矯形器具－承托足弓，以重新分佈足部承重，亦按人體力學原理改善步行姿勢，但穿戴時必須配合適當鞋子。
 - 鞋墊
 - 足跟杯
3. 運動－以強化足底已變弱的韌帶和肌肉。可考慮進行以下運動：



- 脫鞋站立，讓後跟慢慢靠外側升起，再慢慢靠外側著地。
- 在椅上，以腳指抓緊物件，並將足踝作旋轉活動（右腳以順時針方向，左腳以逆時針方向）。
- 跟腱牽拉運動：先穿上配有鞋墊之鞋子，面向牆，雙手按在牆上，以弓箭步站立，前腳屈膝，後腳伸直，切記鞋頭向前，腳跟踩緊地面，身體向前傾。



配戴矯形器具需知：

- 必須選購合適鞋子配合

- 購買鞋子宜在下午或晚上進行，因足部在活動後的呎碼較大；
- 鞋頭部份應較深且寬闊，令腳趾有充足的活動空間，不宜穿著尖頭鞋；

- 應選擇鞋內寬闊的鞋子，讓矯形器具能平放在鞋內，不被鞋邊托起，影響矯正角度；
- 宜選用可供調較的綁帶鞋或魔術貼鞋；
- 選擇大小適合的鞋子，腳趾與鞋頭應有約 1.5 厘米的空隙，鞋子穿著後，應檢查足部是否有紅印，以確定鞋子是否過緊；
- 應選擇適當的鞋跟高度（比前掌部份高約 1-1.5 厘米，而前掌部份至少有約 1 厘米厚）；
- 鞋子宜包跟，而且鞋內側要夠硬，以保護足踝；鞋底部份要寬闊，以提高穩定性及支持力；



- 購買鞋子不應單憑喜好，而鞋子磨蝕了或尺碼不合時更應該更換，因為磨蝕了的鞋底會令腳部著地的角度偏歪；

- 鞋底和鞋跟也不宜太軟，因鞋跟太軟會使腳跟不能有效地固定於矯形器具上。

配戴時間

- 初期穿著矯形器具時，一些平常少用的肌肉開始運作。若穿著時間太長，有可能引起肌肉疲勞及酸痛。故在配戴矯形器具初期，應減少穿著時間，再逐漸增加。
- 請先穿著襪子，才配戴矯形器具於鞋子內，以減少不必要的磨擦。

保養矯形器具

- 若弄髒了矯形器具，可用肥皂水及清水輕力抹擦其表面，平放待乾。切勿使用熱水沖洗。

更換矯形器具

- 穿著矯形器具後，發現紅腫或有水泡，請立即向您主診的醫生或義肢矯形師查詢。
- 請按照您主診的義肢矯形師安排，作定時覆診。

如有查詢，可致電各醫院之義肢及矯形部。

認識扁平足

