

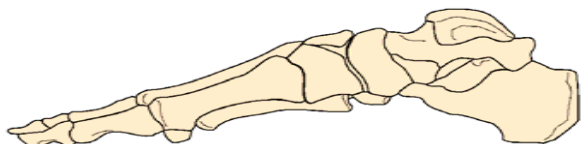
扁平足

扁平足，就是足部站立时，内侧脚弓消失，脚底的拱桥呈现扁平的情形。生理性扁平足在幼童中甚为常见，2至8岁是足弓发育的时期。8岁以后，随着足弓发育完成，一般情况便会大大改善。



足弓的作用

足弓是用作承托步行时身体的重量，由肌腱、肌肉、骨互相协调，避震及平衡身体，才能支持身体。



扁平足的影响

患有扁平足的小朋友于平常的活动中，并不会有特别的症状发生。但长期下来，扁平足会使足部较易产生疼痛及疲劳。

所以患扁平足的小朋友可能会有以下的情况：

- 1 年幼时走路容易跌倒，不爱走路，及经常要抱。
- 2 鞋跟内侧比较蚀得快。
- 3 易生脚茧



扁平足通常不需要治疗，日常活动可以和一般同学一样，例如跑步和其他运动。做一些足部小肌肉运动，例如用脚趾去抓地上的毛巾或笔等，有助减低因扁平足而引起的不适。而有症状的扁平足患者，例如感到脚痛或小腿肌肉酸痛，便应寻求医护人员协助。

鞋子的选择

为学童选择鞋子时，应选择适合尺寸及透气的皮鞋，鞋底可承托足弓及最好有防滑及吸震功能。

扁平足

