

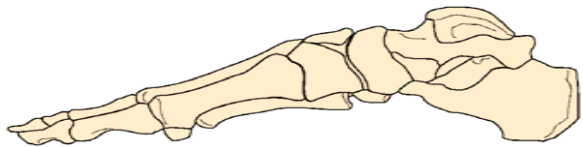
## 扁平足

扁平足，就是足部站立時，內側腳弓消失，腳底的拱橋呈現扁平的情形。生理性扁平足在幼童中甚為常見，2 至 8 歲是足弓發育的時期。8 歲以後，隨著足弓發育完成，一般情況便會大大改善。



## 足弓的作用

足弓是用作承托步行時身體的重量，由肌腱、肌肉、骨互相協調，避震及平衡身體，才能支持身體。

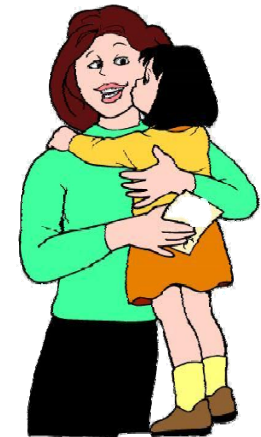


## 扁平足的影響

患有扁平足的小朋友於平常的活動中，並不會有特別的症狀發生。但長期下來，扁平足會使足部較易產生疼痛及疲勞。

所以患扁平足的小朋友可能會有以下的情況：

- 1 年幼時走路容易跌倒，不愛走路，及經常要抱。
- 2 鞋跟內側比較蝕得快。
- 3 易生腳繭



扁平足通常不需要治療，日常活動可以和一般同學一樣，例如跑步和其他運動。做一些足部小肌肉運動，例如用腳趾去抓地上的毛巾或筆等，有助減低因扁平足而引起的不適。而有症狀的扁平足患者，例如感到腳痛或小腿肌肉酸痛，便應尋求醫護人員協助。

## 鞋子的選擇

為學童選擇鞋子時，應選擇適合尺寸及透氣的皮鞋，鞋底可承托足弓及最好有防滑及吸震功能。

# 扁平足

