

## 扁平足的影响

大部分儿童的扁平足是生理性的。主因是脚弓内有很多皮下脂肪和韧带仍然松弛。随著儿童长大，皮下脂肪减少、韧带逐渐强韧，脚弓会变得明显。有生理性扁平足的儿童通常没有病徵，功能上与正常无异。生理性扁平足通常不需要治疗。



病理性扁平足则较常见引起病徵，会使足部较易产生疼痛及疲劳。鞋跟内侧比较蚀得快，易生脚茧。

只有病理性扁平足需要骨科医生的评估和治疗，一般生理性扁平足是不需要的。

## 鞋子的选择



为学童选鞋时，应选择适合尺寸、具弹性及透气的鞋，鞋底有效承托脚弓、防滑及吸震等功能也值得考虑。鞋底有效承托脚弓的鞋有助纾缓剧烈运动引起的足部疼痛及疲劳。没有足够的医学证据，显示穿著矫形鞋或垫对改变扁平足有明显的帮助。

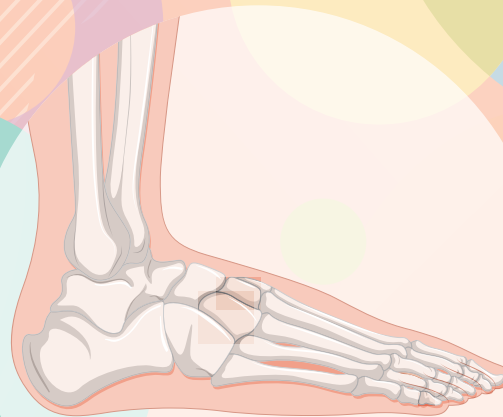
# 扁平足

扁平足是内侧脚弓消失、脚底的拱桥呈现扁平的情形。扁平足可分为生理性和病理性。



生理性扁平足在华人儿童中甚为常见。弹性的脚弓会在站立及行走等负重状态时消失。当坐或卧时，脚弓会重现。随著足弓发育完成，情况常见会在十岁以后明显改善。

病理性扁平足是固定的。当坐或卧时，脚弓不会重现。



### 足弓的作用

足弓是在站立和步行时用作承托身体的重量，由韧带、肌肉和骨配合形成，功能是避震及平衡身体。