

扁平足的影響

大部分兒童的扁平足是生理性的。主因是腳弓內有很多皮下脂肪和韌帶仍然鬆弛。隨著兒童長大，皮下脂肪減少、韌帶逐漸強韌，腳弓會變得明顯。有生理性扁平足的兒童通常沒有病徵，功能上與正常無異。生理性扁平足通常不需要治療。



病理性扁平足則較常見引起病徵，會使足部較易產生疼痛及疲勞。鞋跟內側比較蝕得快，易生腳繭。

只有病理性扁平足需要骨科醫生的評估和治療，一般生理性扁平足是不需要的。

鞋子的選擇



為學童選鞋時，應選擇適合尺寸、具彈性及透氣的鞋，鞋底有效承托腳弓、防滑及吸震等功能也值得考慮。鞋底有效承托腳弓的鞋有助紓緩劇烈運動引起的足部疼痛及疲勞。沒有足夠的醫學證據，顯示穿著矯形鞋或墊對改變扁平足有明顯的幫助。

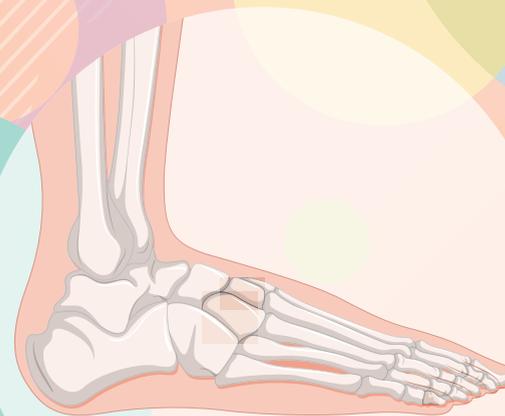
扁平足

扁平足是內側腳弓消失、腳底的拱橋呈現扁平的情形。扁平足可分為生理性和病理性。



生理性扁平足在華人兒童中甚為常見。彈性的腳弓會在站立及行走等負重狀態時消失。當坐或臥時，腳弓會重現。隨著足弓發育完成，情況常見會在十歲以後明顯改善。

病理性扁平足是固定的。當坐或臥時，腳弓不會重現。



足弓的作用

足弓是在站立和步行時用作承托身體的重量，由韌帶、肌肉和骨配合形成，功能是避震及平衡身體。