

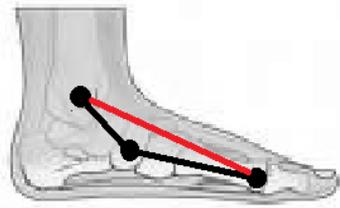
扁平足

➤ 什麼是扁平足？

- 足弓扁平塌陷。

➤ 分類

1. 柔軟型：足弓在未踏地前仍存在。
2. 僵硬型：足弓在踏地或未踏地都是扁平。



➤ 原因

- 柔軟型：最常見是先天性肌肉張力過低、韌帶過度鬆弛或有家族遺傳。
- 僵硬型：則有先天性附骨融合、垂直距骨、後天距下關節炎等等。

➤ 症狀

- 站立時足部內側凸出。
- 站立時足弓扁平塌陷。
- 鞋底後內側磨損。
- 走路跑步常跌倒。
- 柔軟型較無症狀，但肥胖或久站可能造成足弓疼痛、小腿酸痛、足部易扭傷，不舒服甚至可能延伸至腿部，亦會影響脊椎發育進而造成脊椎側彎，此外，也常有拇趾外翻的問題。



正常足弓 扁平足 高弓足

➤ 預防與保健

- 小孩在三歲以後足脂肪層逐漸消退，到了六歲以後足弓大多數已形成。若有以上症狀可尋求專業醫師協助，除了量身訂製矯正鞋墊還可配合一些運動。



1 墊腳尖運動：強化小腿肌群及幫助足弓形成，也可墊腳尖行走

2 爪趾運動，包含用腳趾頭抓毛巾或夾原子筆小玩具等：強化足底小肌肉力量以保護足部及建立足弓

3 前足站在樓梯上墊腳尖，而後接著腳跟下壓：牽張緊繃的小腿肌群。

4 平衡訓練

➤ 如何選擇適當的鞋子與鞋墊？

- 市售大多數鞋墊材質比較軟，對於輕微扁平足個案能達到分散壓力的效果；但若需要支撐足部結構、預防或改善下肢疼痛問題，則需要經過醫師、物理治療師詳細的評估，量身訂做鞋墊。
- 製作鞋墊時須配合一雙適當的鞋子，建議在購買時將鞋子折折看，唯一能折動的部位只能在前足；將鞋子左右扭動，能扭動的幅度越小越好；鞋跟箱則是越硬越好；若能符合以上三項要求，且鞋子大小適中，便能充分發揮鞋墊的效果。

