

扁平足

正常足弓是怎樣的？



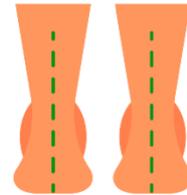
內側腳弓弧度清晰



腳印內側腳弓位置沒有著色



小腿後面中線與後腳跟中線呈一直線



足弓的作用

足弓是在站立和步行時用作承托身體的重量，功能是為了避震及平衡身體。它是由韌帶、肌肉和骨骼配合形成的。

甚麼是扁平足？

扁平足是腳底內側弧度呈現扁平的情況，可分為生理性和病理性。

- **生理性扁平足**在兒童中甚為常見。腳弓會在站立及行走等負重狀態時消失，但在沒有負重的狀態下，例如坐下或躺臥時，腳弓是會重現的。隨著足弓發育完成，情況常在十歲以後會有改善。
- **病理性扁平足**是固定的。即使坐下或躺臥時，腳弓亦不會顯現。



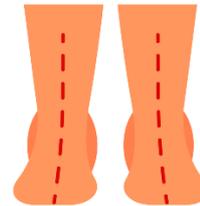
內側腳弓弧度消失



腳印整個是平的



小腿後面中線與後腳跟中線會向外移，
未能呈一直線



扁平足的成因

扁平足的成因分為先天和後天因素。

- 先天因素包括：
 - 先天韌帶鬆弛，未能有效鞏固關節穩定，負重時便有機會令足弓下塌。
 - 遺傳因素：直屬家族內有扁平足案例，患扁平足機率便會提升。



DNA

- 後天因素包括：
 - 意外創傷：腳踝受傷會令韌帶出現後天性鬆弛，亦會令患者無法有效地啟動足底的肌肉群，導致足弓下塌。
 - 肥胖：過度負重會導致韌帶和肌腱慢性勞損，導致扁平足。



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，不需要治療。

病理性扁平足則較常引起病徵，會使足部較易產生疼痛及疲勞。鞋跟內側磨蝕得比較快，易生腳繭。

只有病理性扁平足需要醫生、物理治療師、義肢矯形師的評估和治療：例如功能鍛鍊、體重控制、穿矯形鞋墊等。一般生理性扁平足是不需要治療的。



鞋子的選擇

為學童選鞋時，應選擇適合尺寸、具彈性及後跟牢固的鞋，不宜選購白布鞋；鞋底有效承托腳弓、防滑及吸震等功能也值得考慮。穿著合適的鞋，有助舒緩劇烈運動引起的足部疼痛及疲勞。只有病理性扁平足才需要穿著矯形鞋或鞋墊。

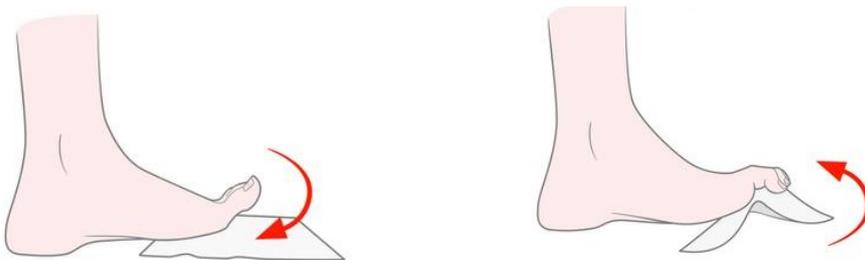


運動對扁平足的好處

合適的運動能有效強化足部肌肉，激活足底的肌肉群，從而協助足弓的支撐。而控制體重則能減低足部的負荷，避免韌帶及肌腱因負重過度而引起慢性勞損。

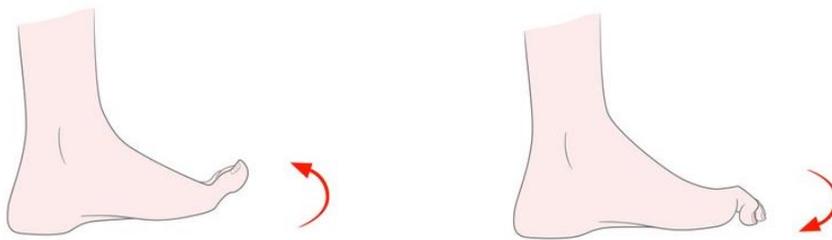
運動建議

【腳趾運動：抓毛巾】



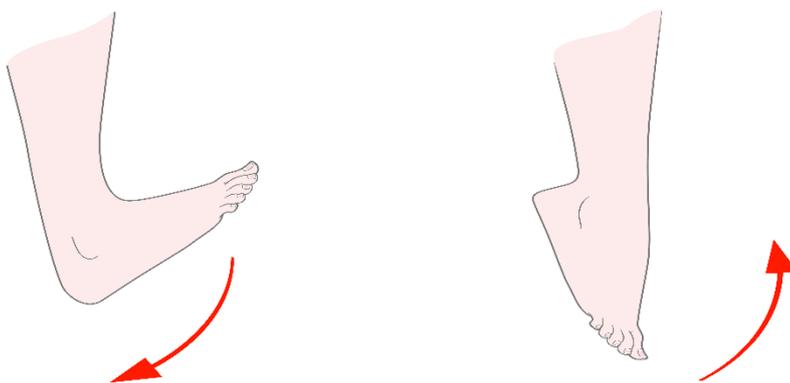
坐在椅子上，地上放一條小方巾，請孩子用腳趾抓著小方巾提起。重複動作 10 下，雙腳輪流做，一日 2 次。

【腳趾運動：腳趾屈伸】



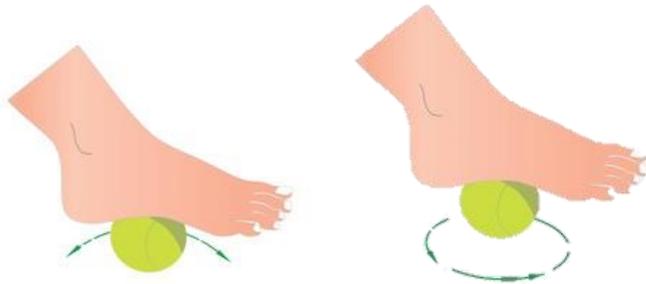
坐在椅子上，伸出雙腿 / 或提起雙小腿 / 或雙腳平放地上，然後腳趾向上伸展，再向下屈起。重複動作 10 下，一日 2 次。

【腳踝運動：腳踝屈伸】



坐在椅子上，伸出雙腳 / 或提起雙小腿，腳掌向上向下擺動。重複動作 10 下，一日 2 次。

【腳踝運動：踏小球】



坐在椅子上，腳底放一小球，腳前後或打圈滾動小球。重複各動作 10 下，一日 2 次。

【踮起腳尖】



雙腳站穩並要與肩同寬，手扶著固定傢俱或牆等支撐物，用力踮起腳尖，腳後跟離地，維持 5 秒鐘，然後再慢慢平放腳跟。重複動作 10 下，一日 2 次。

如對以上資訊有任何疑問，請向物理治療師查詢。



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2025 年 3 月版 © 版權所有