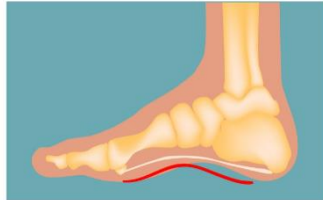


扁平足

正常足弓是怎样的？



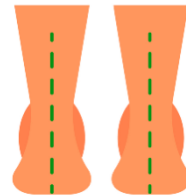
内侧脚弓弧度清晰



脚印内侧脚弓位置没有着色



小腿后面中线与后脚跟中线呈一直线



足弓的作用

足弓是在站立和步行时用作承托身体的重量，功能是为了避震及平衡身体。它是由韧带、肌肉和骨骼配合形成的。

什么是扁平足？

扁平足是脚底内侧弧度呈现扁平的情况，可分为生理性和病理性。

- **生理性扁平足**在儿童中甚为常见。脚弓会在站立及行走等负重状态时消失，但在没有负重的状态下，例如坐下或躺卧时，脚弓是会重现的。随着足弓发育完成，情况常在十岁以后会有改善。

- 病理性扁平足是固定的。即使坐下或躺卧时，脚弓亦不会显现。



扁平足的成因

扁平足的成因分为先天和后天因素。

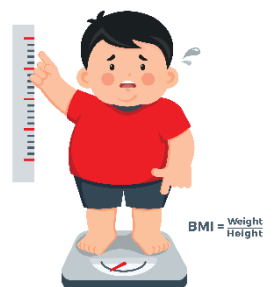
- 先天因素包括：
 - 先天韧带松弛，未能有效巩固关节稳定，负重时便有机会令足弓下塌。
 - 遗传因素：直属家族内有扁平足案例，患扁平足机率便会提升。
- 后天因素包括：
 - 意外创伤：脚踝受伤会令韧带出现后天性松弛，亦会令患者无法有效地启动足底的肌肉群，导致足弓下塌。
 - 肥胖：过度负重会导致韧带和肌腱慢性劳损，导致扁平足。



DNA

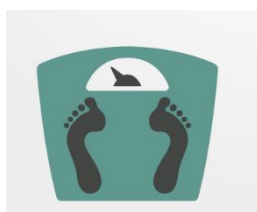
扁平足的影响

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。随着儿童长大，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征，功能上与正常无异，不需要治疗。



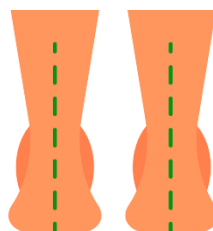
病理性扁平足则较常引起病征，会使足部较易产生疼痛及疲劳。鞋跟内侧磨蚀得比较快，易生脚茧。

只有病理性扁平足需要医生、物理治疗师、义肢矫形师的评估和治疗：例如功能锻炼、体重控制、穿矫形鞋垫等。一般生理性扁平足是不需要治疗的。



鞋子的选择

为学童选鞋时，应选择适合尺寸、具弹性及后跟牢固的鞋，不宜选购白布鞋；鞋底有效承托脚弓、防滑及吸震等功能也值得考虑。穿着合适的鞋，有助舒缓剧烈运动引起的足部疼痛及疲劳。只有病理性扁平足才需要穿着矫形鞋或鞋垫。



运动对扁平足的

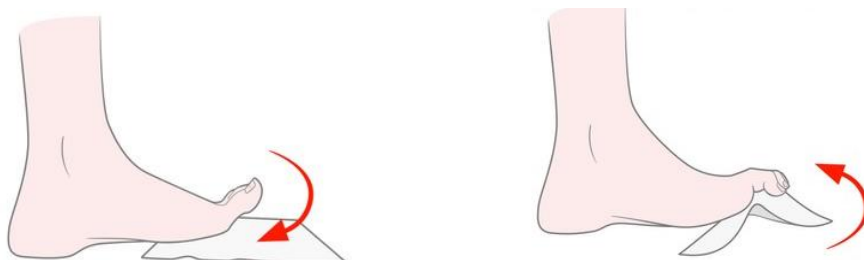
好

处

合适的运动能有效强化足部肌肉，激活足底的肌肉群，从而协助足弓的支撑。而控制体重则能减低足部的负荷，避免韧带及肌腱因负重过度而引起慢性劳损。

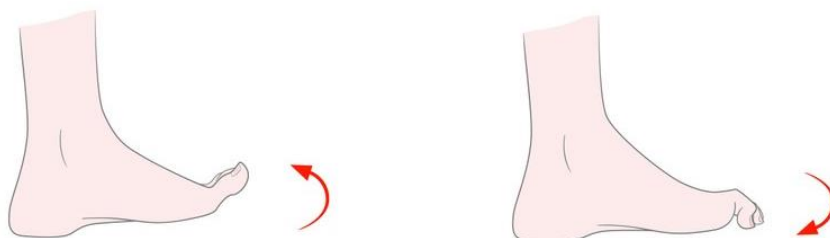
运动建议

【脚趾运动：抓毛巾】



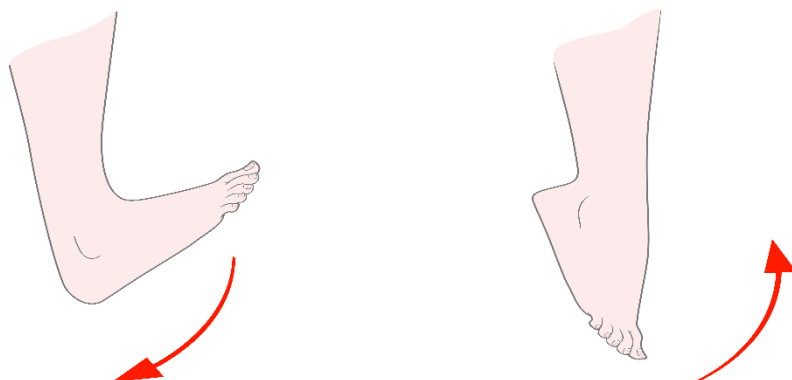
坐在椅子上，地上放一条小方巾，请孩子用脚趾抓着小方巾提起。重复动作 10 下，双脚轮流做，一日 2 次。

【脚趾运动：脚趾屈伸】



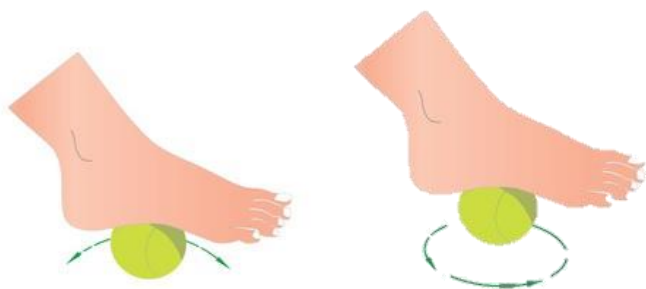
坐在椅子上，伸出双腿 / 或提起双小腿/ 或双脚平放地上，然后脚趾向上伸展，再向下屈起。重复动作 10 下，一日 2 次。

【脚踝运动：脚踝屈伸】



坐在椅子上，伸出双脚/ 或提起双小腿，脚掌向上向下摆动。重复动作 10 下，一日 2 次。

【脚踝运动：踏小球】



坐在椅子上，脚底放一小球，脚前后或打圈滚动小球。重复各动作 10 下，一日 2 次。

【踮起脚尖】



双脚站稳并要与肩同宽，手扶着固定家具或墙等支撑物，用力踮起脚尖，脚后跟离地，维持 5 秒钟，然后再慢慢平放脚跟。重复动作 10 下，一日 2 次。

如对以上信息有任何疑问，请向物理治疗师查询。



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2025 年 3 月版 © 版权所有