

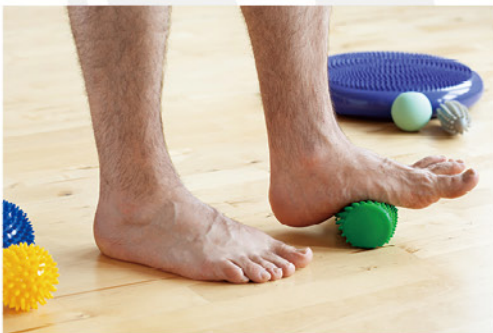
四、扁平足治療建議

1. 功能鞋墊：可延長走路的时间、降低走路時地面的衝擊，以及保持踝關節的穩定性。

★建議購買功能鞋墊前，應先經過醫師診斷症狀，看是否有必要使用鞋墊來改善症狀。



2. 復健治療：洽詢職能治療、物理治療，如足部訓練。



3. 手術治療：唯有嚴重變形或無法透過一般方法減輕疼痛的嚴重扁平足才可能需要手術(須由醫師評估)。

五、鞋子選購建議

1. 鞋子內側支撐、承托要穩固。
2. 腳跟、腳背部分需有良好包覆性。



請寫下您的問題：

參考資料：

Bittar, C. K., Cliquet, A., REIS, A., FLÔR, B., SIMPLICIO, M. D. S., BERTAZZO, D. P. C., & DEZAN, M. F. R. (2020). Pediatric flexible valgus flatfoot correction by arthroereisis. *Acta Ortopédica Brasileira*, 28, 212-215.

專業審查者：劉森永 醫療長
制定日期：2007年11月
修定日期：2021年8月(第六版)
編碼：7250-單張-中文-001-06

認識扁平足



復健醫學科 體系輔具中心製作

諮詢專線：(04)7238595轉7422 / 7433

諮詢專線服務時間：

週一到週五 上午 9：00-13：00

週一到週五 下午13：30-17：30

週六 08：30-12：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

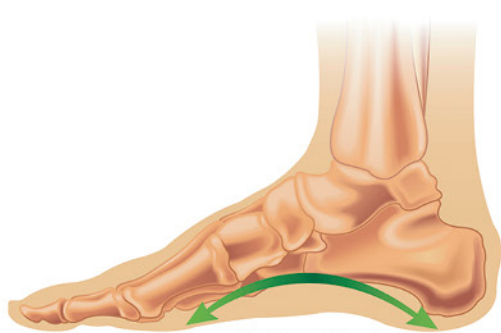
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、何謂扁平足

良好足弓構造對於人類在走路、跑步等動作時，能保持足部良好的彈性，減緩在活動時承受來自地面反作用力，提供適當的緩衝避震能力，協助支撐身體重量並維持平衡。

足弓的功能主要是足底的避震彈簧，使其具有彈力和收縮力的緩衝作用，保持行走過程中足底支撐的穩定性和平衡性(Perry, Radtke, McIlroy, Fernie, & Maki, 2008)。

扁平足在外觀上是內側中足部分扁平或後足外翻，也就是足弓塌陷下來的現象，會使得足弓內側在站立或運動時有較大的與地面接觸面積。



正常足弓

二、扁平足症狀

扁平足整個足部會相對較不穩定，因此走路就像正常足弓的人走在沙地或彈簧床上，會呈現走路不穩及較吃力的情形。

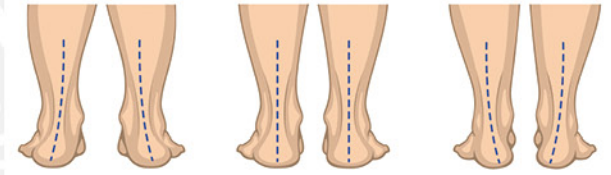
兒童扁平足通常不會有疼痛症狀，只有在走路或跑步時容易不穩而跌倒、站或走一段路容易腳酸、運動平衡能力較差或有步態異常的情形。

青少年時期的活動量及體重都急遽增加，使不正常的足弓反覆負荷過量，進而容易產生足底筋膜炎、肌腱炎、足部疼痛及肌肉酸痛，甚至造成膝痛及腰酸背痛等問題，然而隨著年齡的增長，這些症狀的發生率會愈高且情況也會更加嚴重。



三、扁平足-自我檢測

1. 觀察常穿的鞋子鞋底內側磨損程度，以及鞋跟是否有過分歪斜。
2. 雙腳併攏，從後方觀察小腿後側中線與後腳跟中線是否呈現一直線。



扁平足

正常

高足弓

3. 觀察站姿（負重）與坐姿（無負重）的足弓高低。



扁平足

正常

高足弓

4. 在浴室把腳踩濕後，踩在地墊或紙上，觀察腳印的形狀。



扁平足

正常

高足弓