



永馨復健診所  
Yong Xin Rehabilitation Department

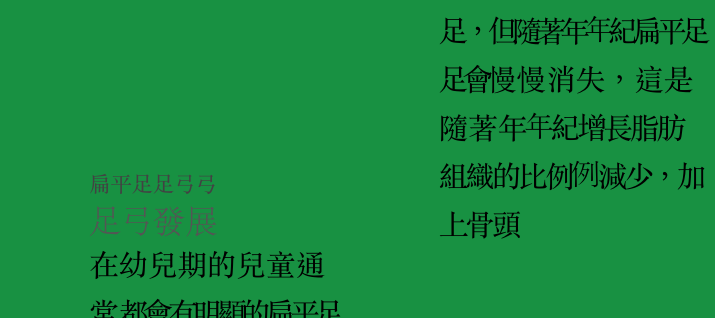
## 兒童扁平足足

### 什麼是扁平足足？

扁平足足(俗稱鴨母足足)在兒童及成人身上都是常見見的足足部問題，泛指部分或全部的內側縱足足弓弓塌陷所表現的足足部型態。

### 為什麼足足弓會塌陷？

圖片來來源  
<https://www.acfas.org/footankleinfo/pediatric-flatfoot.htm>

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>正常足足弓弓</p>  <p>足足弓弓是由骨頭、韌帶、肌肉肉所共同構成，若若是其中之一一有異異常就有可能導致足足弓弓的塌陷。</p> <p>扁平足足常被分類為兩兩種-結構性扁平足足及功能性扁平足足。</p> | <p>扁平足足弓弓<br/>足足弓發展<br/>在幼兒期的兒童通<br/>常都會有明顯的扁平足</p>  <p>足，但隨著年年紀扁平足<br/>足會慢慢消失，這是<br/>隨著年年紀增長脂肪<br/>組織的比例例減少，加<br/>上骨頭</p> <p>肌肉肉韌帶的成熟，約<br/>在兒童7-10歲時足足弓弓<br/>會發育完成。</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 結構性扁平足足

指因骨頭本身的排列列導致的扁平足足，所以不論是否  
承重都無法看到足足弓弓，通常為天生生的。

#### 功能性扁平足足

指骨頭排列列是正常的，但可能因為肌肉肉無力力、韌帶  
過鬆、體重過重，導致在承重時足足弓弓塌陷，但在沒  
有承重時可以看出足足弓弓的。

### 扁平足足會有什麼症狀表現嗎？

有扁平足足不一一定會有症狀狀，但有些扁平足足可能會有以下的症狀狀表現：

疼痛、痠痛、緊繃感(腳底、小小腿、膝蓋皆可能受影響) 較難找到適合的鞋子子



## 永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department

運動表現受影響 (容易扭傷、絆倒，體能受到影響等) 足足跟外翻

行行走步態受影響 (腳步奇怪，如內八、平衡不好等) 抗拒體能活動

### 孩子是扁平足該怎麼辦？

——一般來說，若若是孩童沒有明顯的疼痛或活動受限的症狀時，會採取保守的治療方式，如：

加強足足部力力量之運動(例如跑跳活動、墊腳尖走路、踮腳尖站) 伸展小小腿後肌

穿著合適的鞋子、製作鞋墊

貼紮

上述可以幫助您初步判斷孩子有沒有扁平足足，若若是發現有扁平足足或是有擔心心時，請尋找復健科及專業的物理治療師做確切的診斷及治療。

資料出處：

Pediatric Pes Planus : A-State-of-the-Art Review, 2017, James B. Carr II, Scott Yang, Leigh Ann Lather

小小兒物理治療學 三版, 2013, 廖華芳

Pediatric Flatfoot, American College of Foot and Ankle Surgeon