

認識你的腳型

正常足、扁平足、高弓足，選擇合適的專業氣墊鞋

By Dr. Chun-Shun Pai

重心不穩、雙腳常酸痛，都是「鴨母蹄」惹的禍！

日常生活中，我們的雙腳承受了相當大的壓力，不同腳型有不同的活動表現方式，一般而言，腳可被簡單地分成三大類型：正常足、扁平足和高弓足。一雙適合個人腳的鞋子，可以協助腳和身體行使其正常的功能，讓人可以輕鬆地跨出每一步，在選擇一雙合適的鞋子之前，必須先知道自己的腳屬於那一種類型，因為不同類型的腳，在行走時會有不同的動作表現方式，這些動作表現方式會影響腳和身體的受力型態。

扁平足又俗稱「鴨母蹄」或「平板腳」，顧名思義是指腳像鴨子的蹄一般是平的，缺乏一般正常該有的內側腳弓。扁平足會有不正常的「內旋」動作，壓力中心往內側移動，容易有內側腳弓拱形弧度下降或腳弓塌陷的現象。站立時，可以感覺到重量較集中在雙腳的內側部位，跟骨有往外傾斜的現象；腳趾可能有朝向外側的現象，內側腳弓較不明顯或消失，走起路來，容易發出類似拍打地板的聲響，故又俗稱「鴨母蹄」。

高弓足會有不正常的「外旋」動作，壓力中心往外側移動，內側腳弓的拱形弧度可能會有增加的傾向。站立時，可以感覺到重量較集中在雙腳的外側，跟骨有向內傾斜的現象；腳趾朝向正前方或往內傾斜，內側腳弓較明顯，有時又稱「空凹足」，走起路來，容易發出類似撞擊地板的聲音。

正常足的腳，其特徵則介於扁平足和高弓足，站立時，重量約略落在雙腳的中間部位。

本身扁平足不至於產生太大的問題，一般而言，走不久可能是最常的抱怨，但若長期行走或過度活動，則容易造成軟組織過度使用而發炎，或關節受力不當引發疼痛。常見伴隨的問題有：足底筋膜炎、內側腳弓處脛後肌肌腱炎、蹠骨炎、腳底疼痛、阿基里斯氏肌腱炎、後跟骨滑囊炎、脛骨痛、膝關節疼痛、大腿外側疼痛等，若兩腳內旋的程度不同，則也有可能伴隨引發下背部疼痛等問題。治療的原則是除去造成不正常受力的因素，特殊鞋墊可用來控制不正常的動作，創造良

好的復原環境，此外，選擇一雙合適的鞋子，例如：專業氣墊鞋，也可以達到類似的目的。如果疼痛發炎，則可經由適當的物理治療方法，如：超音波、短波、雷射等加以控制藥物也可提供疼痛的控制。

空凹足常併隨著有輕微的爪形足，造成空凹足發生的原因多為先天性骨骼畸形，但也有可能是因為神經性系統疾病所致，空凹足臨床的表徵為著地傾向腳外側，內側拱形腳弓明顯。因空凹足較缺乏該有的吸震能力，使其承受相當大的壓力，且分佈集中在腳後跟和前腳掌，故常有病人抱怨腳底疼痛和蹠骨痛，其常伴隨的問題包括：足底筋膜炎、蹠骨炎、外側腓骨痛、膝關節疼痛及大腿外側疼痛等。治療的原則在於除去不正常受力的因素，使用有特殊吸震材質的鞋墊，可用來控制不正常外旋動作，且提供良好的緩衝作用，減輕腳後跟和前腳掌的壓力，提供一個良好的復原環境，在此環境下疼痛的症狀可經由適當的藥物和物理治療，如：超音波、雷射等加以控制和改善，當然，一雙合腳且又能提供良好吸震功能的鞋子是必備的條件。

因此，無論是扁平足、高弓足或是平常足，唯有先了解自己腳的類型，根據腳的動作表現特徵，選擇一雙合適自己的鞋子，例如：耐磨、耐穿、可對抗來自地面回震力的專業氣墊鞋，來增進你的足部健康。