

平底鞋穿久了，原來正常的腳會變成扁平足嗎？

解答／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

扁平足可分為兩大類，結構性扁平足與功能性扁平足。結構性扁平足是因結構異常導致無內側足弓或足弓不明顯，而功能性扁平足是在未承重時，有明顯的內側足弓，承重時因關節動作、肌肉力量不足或韌帶鬆弛等而使足弓下降。扁平足大多是因為先天遺傳所造成，後天的因素，如外傷、運動影害、退化等，也可能導致內側足弓下降而看似扁平足，並不會因為長期穿著平底鞋而導致扁平足。