

扁平足

By Dr. Chun-Shun Pai

扁平足，或俗稱平板腳，一般是指站立或行走時，腳內側之腳弓弧度較低或消失。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。走路時，雙腳呈現外八字，嚴重的扁平足走起路來會發出叭噠叭噠的聲音，像鴨子在走路，所以俗稱鴨母腳。

一般而言，扁平足又可分為兩類，一為結構性扁平足，另一為功能性扁平足。結構性扁平足是指腳本身內側腳弓部位骨頭排列異常，以至於在未承重的狀態下內側腳弓部位的拱形已不明顯或消失，承重時，整個腳底接觸地面，此一類型扁平足常見的原因為先天性遺傳。功能性扁平足又稱內旋足，在未承重時，內側腳弓的拱形呈現正常弧度，而承重時，因足部不正常的內旋，而產生拱形弧度的降低或塌陷的現象，因此一類型扁平足的發生原因常是因為先天性骨頭排列異常，如韌帶過於鬆弛，後足或前足內翻變形等。後天性的因素如腳內側肌肉無力、退化、關節炎、外傷等也常有可能造成功能性扁平足。

本身扁平足不至於產生太大的問題，一般而言，腳容易疲倦無法長期站立或行走可能是最常的抱怨。走不久的原因乃是過多不正常的內旋動作，內側肌肉承受過大的負擔，容易疲乏而無法維持正常功能，產生酸痛的症狀。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而引發疼痛。常見伴隨的問題，有足底筋膜炎、拇指外翻、內側腳弓處脛後肌腱炎、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**。特殊鞋墊的主要功能是用來**控制不正常的負擔**。設計良好的鞋墊能提供足部良好的支撐，以分散壓力，提供良好的復元環境，此外貼紮和一雙合適的鞋子也可以達到類似的目的。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，藥物也可以提供疼痛的控制。