

8 成扁平足會「隱形」 足弓非唯一判斷標準

文 / 聯安預防醫學機構 編輯部

現代父母愛兒入骨，但卻可能沒發現「隱性扁平足」正在威脅孩子的骨骼肌肉發育！根據聯安預防醫學機構 2005 年針對 110 名 7~12 歲的兒童，所進行的骨骼肌肉健診資料中發現，兒童常見的骨肌問題，第一名為扁平足(佔 60%)、第二名為駝背(佔 55%)、第三名為脊椎傾斜(佔 53%)、第四名為內八(佔 30%)、第五名則為 O 型腿(佔 3%)。值得注意的是，在六成的扁平足兒童當中，其中有高達八成是屬於需經專業檢測才能得知的「隱性扁平足」。

足弓弧度會隱形「隱性扁平足」不易察覺，未及早矯正可能導致姿勢異常！

聯安預防醫學機構骨骼肌肉健診顧問白淳升博士指出，根據國外研究，可能因為生活環境與飲食內容的改變，導致幼兒足部無法接受足夠的刺激，來促使骨骼反轉。臨床上發現，幼兒扁平足有逐漸增多的趨勢，其中「隱性扁平足」(也就是所謂的「功能性扁平足」)更是因為外觀上還是可以看到足弓，因此家長很難早期察覺。

「隱性扁平足」跟俗稱「鴨母蹄」的「結構性扁平足」是有差異的。白淳升表示，「結構性扁平足」是指腳不論在承重與否的情況下，都呈現無足弓狀態，所以很容易經由外觀來判定。然而「隱性扁平足」，則需要同時觀察在靜態與動態下足弓的變化，「隱性扁平足」患者在坐姿時可看見足弓，然而隨著站立或行走時，足弓會隨著施力部位與動作產生時有時無的狀態。白淳升特別呼籲，不要誤信單純用足弓來判定家中小孩是否有扁平足，以免輕忽隱性扁平足的存在。

白淳升提醒家長，可觀察家中小孩是否走一小段路就很容易感到酸痛，而且運動能力較差，如果是就有可能有扁平足。扁平足會使下肢受力不平均，可能導致駝背、胸椎後傾及骨盆前傾等姿勢異常，若未及早調整，成年後也很容易會有膝蓋磨損及腰痛等症狀。家長平時可多注意孩子走路的姿勢，看是否有外八或內側足弓下陷等現象。一旦懷疑有扁平足，建議進行完整專業的骨骼肌肉檢查，進一步了解孩子是否真的有扁平足，請專業醫師提供正確建議，避免埋下來未來疼痛的根源。

3 歲檢測足弓反轉程度，學齡前後接受完整兒童骨肌檢測

創造刺激足弓自然發育的環境，可減少隱性扁平足的發生！

至於何時是適合接受檢測的時機？白淳升建議，針對幼童日漸增多的隱性扁平足問題，家長可在孩子三歲足弓發育完成之後，便可檢測孩子足弓反轉程度是否有遲緩的現象；而在學齡前後，孩子將面臨外來的負荷增加，例如書包的重量、長時間久坐等，在此時則建議可幫孩子安排接受完整的兒童骨骼肌肉檢測，幫自家寶貝打好「肌」礎，別讓隱藏的問題，影響到孩子的骨肌發育。

白淳升進一步提醒家長，如果要預防小孩產生扁平足，可趁 9 歲足部的結構、形狀及比例成形前，提供小孩足部適當且適量的刺激，例如室外活動可選擇多讓小孩到公園、草地踢球或山坡等不平整的土壤地跑跳；室內活動則可每天訓練 10-15 分鐘的踮腳行走、在彈簧床上彈跳。因為當小孩的腳踩在不平穩的地，可刺激腳底小肌肉及韌帶，幫助小孩骨骼反轉。對於已有扁平足的孩子，白淳升建議，在鞋子上可選擇後護跟較硬、鞋底柔軟及綁鞋帶等穩定性較佳的鞋子，嚴重者才建議使用特殊鞋墊。