

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200017
主題	扁平足的復健治療	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

扁平足是最常見的足變形，很多學步兒在身體承受重量時會有足弓塌陷、前足部旋前、足跟外翻的情形，程度差異很大，但通常很多小孩的扁平足會隨著年齡而改善，在十歲前可自發性長成一個正常強韌的足弓。如果沒有產生足跟攣縮的話，多數人可以像有正常足弓的人一樣舒適容易地走路。

那些原因會導致扁平足？遺傳，軟骨症(rickets)，肥胖，代謝性異常，衰老退化性疾病，錯誤的鞋具都是常見的原因。

什麼是扁平足？

失去正常的內足弓即是我們所俗稱的扁平足，大部分扁平足是功能性的，即可恢復的，少數則是已經定型的。

扁平足是如何形成的？

有些是距骨下關節的過度外翻或過度旋前的結果，而距骨上的舟狀骨的背向半脫位也可能導致足中塌陷。

扁平足的症狀有哪些？

足印變寬變平，足尺寸變大，鞋子易磨損(主要是鞋跟內側，前足內側

和跟骨內側緣)，大腳趾外翻，第二腳趾附近的腳掌表皮會增厚，鋤頭趾，阿基里斯腱縮短或變緊等。

長期下來會併發下背痛，腳底筋膜炎，腳跟骨刺，阿基里斯肌腱炎，甚至脛骨骨折，跑者膝，神經瘤等，也都和扁平足有關。

如何治療扁平足？

大部分的扁平足通常是良性的，不太需要手術處理，嚴重的扁平足合併其他足部的併發症時可能需要手術治療，但早期可先藉由強調復健治療來改善症狀。如果您有其他疑慮，歡迎至復健科門診，我們將為您詳細解答。

自我保健建議可伸展內足弓(足底筋膜)和阿基里斯腱，幫助肌肉及韌帶增加彈性和減少這些區域的壓力，一天二到三次，可舒緩部分的疼痛和不適。

減重可幫助減輕足部負擔。另外，避免穿磨損嚴重的鞋子，因為這樣會讓旋前的情形更嚴重。另外也要限制在堅硬地板上跑步和運動的時間，避免過多反覆衝擊震動造成的傷害。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。