



(Getty Images)

兒童扁平足 大部分毋須治理

香港家長非常關心子女的健康，兒童足部健康是他們最關注的問題之一。不少家長都懷疑子女有扁平足，擔心他們的發育會受到影響。其實兒童有扁平足是十分常見的現象，而且大部分並非病態性，隨着孩子長大，情況自然會改善，只要沒有不適徵狀，便毋須過分擔心。

扁平足在兒童中十分常見，它並非疾病，但卻有不少家長因此而帶孩子前往求醫，以大口環根德公爵夫人兒童醫院為例，因扁平足到來求診的個案，7成兒童的腳部都沒有疼痛或不適，根本不需要跟進。家長如此不安，可能是因為他們對扁平足認識不足。

7成個案毋須跟進

家長往往將不同的健康問題與扁平足拉上關係，最常見的情況是孩子有腰痛或

膝痛，家長就認定問題是扁平足所致；有些家長誤以為扁平足有遺傳性，因為自己有扁平足，便帶孩子到醫院檢查；甚至有家長認為孩子的頭痛由扁平足引起。其實這些都是一般人對扁平足的誤解，扁平足沒有遺傳性，現時亦無證據指出它會導致關節痛或影響兒童發育。

在講解何謂扁平足前，讓我們先認識一下足部的結構。人的足部由肌肉、韌帶和26塊骨組成，韌帶將骨頭連接起來。在正常情況下，

當人站立或步行時，腳底內側會自然形成有弧度的足弓(俗稱「腳橋」)。但如果韌帶鬆弛，站立時腳底部分的骨會下塌，足弓的弧度便會減少，甚至完全消失，這種情況稱為扁平足。

幼兒多有扁平足

由於兒童足部的韌帶一般較成人柔軟和鬆弛，而且腳底的脂肪層又比較厚，驟眼看來，幾乎所有嬰兒和幼童的腳都是扁平足。因此，斷定孩子是否有扁平足，最好在他們4至5歲後才進行。

家長一般靠肉眼觀察子女的腳形，當發覺他們站立時足弓弧度減少，便認定他們有扁平足。其實正確的檢查方法是，叫孩子模仿跳芭蕾舞的動作，以腳尖站立。如果做這個動作時足弓出現，表示他們只是有生理性扁平足。

病態性扁平足不常見

兒童有生理性扁平足是十分常見的，而且一般不會有疼痛等不適，隨着他們逐漸長大，足部韌帶鬆弛的情況也會得以改善，通常到了發育期尾聲，大部分兒童的足弓都會出現，但足弓弧度改善的幅度卻因人而異。

如果以腳尖站立時看不見足弓，便有可能是患上病態性扁平足，需就醫作進一步檢查及治療。此外，若兒童幼年時足弓發育正常，但長大後卻出現扁平足，就要特別留意，因為這可能是由不正常的腳骨黏合引起，病徵一般在8至12歲之間會顯現。目前，扁平足的標準診斷是以X光量度足部骨骼的位置，其他診斷方法還包括量度腳印看足弓位置的弧度，以及利用儀器量度足部壓力分布，扁平足患者腳底中央的壓力會比較大。

患有病態性扁平足的兒童通常會出現母趾傾向外翻、腳跟傾向外翻等情況。由於足弓下塌，該部位被鞋子頂住而容易產生痛楚和長繭。患者走路時腳部會疼痛，而且特別容易感到累，部分患者走30-45分鐘便需要停下來休息。

物理治療可改善情況

若經檢查證實只是生理性扁平足，但沒有上述的不適徵狀，便毋須特別的跟進和治療。如果孩子走路感到疼痛或容易累，可嘗試以腳托紓緩不適。腳托需根據患者的腳形度身訂造，一般使用一年便要更換新腳托。不



生理性扁平足在站立時足弓不明顯，但以腳尖站立足弓便重現。

過，目前並無證據證實腳托能改變兒童日後足弓的高低，部分人更因不習慣用腳托而令腳部更加不適。

此外，部分兒童因為腳跟的筋天生較短而導致扁平足，這類患者可透過物理治療，嘗試將縮短或過緊的筋拉鬆。物理治療同時能強化足部和腿部肌肉，改善患者走路容易累的情況。通常接受治療數月，不適徵狀便可見紓緩。

如果患者到了十幾歲仍有嚴重的扁平足及持續有不適徵狀，而保守治療又無效，或使用腳托一至兩年後不適情況仍毫無好轉，可考慮進行骨骼矯形手術，但需要接受手術的患者其實為數極少。這類手術的治療效果非常理想，患者在術後8至10周便能下床走動，約2至3月

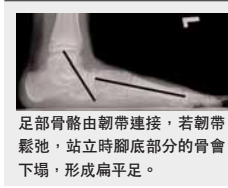
後可完全康復。

多走動強化肌肉

即使孩子有扁平足，父母也不用過分緊張，絕大部分兒童的扁平足均屬生理性，既不會導致疼痛，也不會影響活動能力，因此在日常生活上不需要特別護理。父母應該經常帶孩子到戶外活動，跑跳得愈多愈能訓練肌肉，有助足部健康發育。

如何選擇適當的鞋子，亦是家長非常關心的問題。是否要選購特別為扁平足設計的保健鞋？其實選擇鞋子的原則非常簡單，只要孩子穿得舒服就可以了。現時市面上大部分童鞋都已經有承托足弓的設計，鞋子有否具備其他保健功能實屬次要。

扁平足與正常的足部比較



足部骨骼由韌帶連接，若韌帶鬆弛，站立時腳底部分的骨會下塌，形成扁平足。



正常的足部。

周宏 香港大學李嘉誠醫學院 矯形及創傷外科系榮譽臨床醫學副教授 暨 大口環根德公爵夫人兒童醫院 矯形及創傷外科顧問醫生