

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：扁平足

發表日期：113年5月21日(星期二)

發表人：復健科/張竣凱醫師

小明是一名國小新生，在學校的例行性健康檢查中發現有扁平足，雖然平時並無任何異常的狀況，但還是在爸爸的陪同下，前來成大醫院斗六分院就診接受評估。經檢查後發現是屬於柔軟型的扁平足，在給予適當的衛教及建議後就讓爸爸安心地回家了。

成大醫院斗六分院復健科張竣凱醫師表示，所謂的「扁平足」指的是腳的內側足弓比正常人凹陷的狀況。對於扁平足，主要先區分的是屬於骨頭有問題造成的僵硬型扁平足，或者是一般常見的柔軟型扁平足。如果是僵硬型的通常需要骨科醫師進一步評估骨頭的狀況，而大多數的扁平足都是屬於柔軟型扁平足，指的是在沒有承重的狀況下是有足弓的，但當身體的重量加上後，足弓就塌陷了。

而足弓的形成其實與肌肉韌帶有相關，因此年紀很小的幼童肌肉韌帶還尚未發育完全時，足弓相對也就無法得到足夠的支撐，隨著年紀增長，足弓也才會跟著慢慢發展出來，多數人在大約6歲以後才會發育完全。

張竣凱醫師指出，足弓在行走的過程中，就扮演著類似避震器彈簧的角色，在踩地的過程中會提供一個緩衝的力量，而當腳要往前進時，就可以回彈提供一個往前推進的力量，因此可以幫助我們在行走過程中減低能量的消耗，這也是為什麼大家常會說扁平足的人相對不耐久走的原因之一。

張竣凱醫師建議，就像前面提到足弓的形成，需要靠肌肉韌帶去幫忙拉提，因此針對孩子可以透過適當的運動去協助相關的肌肉訓練，達到幫助足弓形成的效果。而至於常見的扁平足鞋墊，在部分研究顯示是並未能將病患的足弓從無變有，但相對的它可以達到改善行走過程的力學表現，因此對於有疼痛症狀的病患也可以有一些程度的治療效果。

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



張峻凱醫師資歷：

專科別	現職	經歷
復健科	斗六醫院主治醫師	<ul style="list-style-type: none">● 成大醫院住院醫師● 成大斗六主治醫師

專長
<ul style="list-style-type: none">● 一般復健

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203