

2014.8 Parent 親子雜誌訪問——林偉雄物理治療師 Health Zone 健康檔案 『你有冇扁平足？』

Healthy Zone
健康檔案

撰文：白鳥瑠 攝影：麥國明
模特兒：黃曉琳、Cheryl Mak
資料提供：啟康物理治療中心物理治療師林偉雄



你有冇扁平足？

現時，孩子患扁平足的情況已是十分普遍，有不少家長以為小朋友長大了，這問題便會自動消失。但專家提醒大家，若不及早處理扁平足問題，日後便有可能對孩子的睡背健康帶來深遠的影響。



扁平足是甚麼？

我們的足部是由三個足弓所構成的，當中的「內縱足弓」為人體提供適度的彈力和扭力，如行走或跑步時，吸收地面的反作用力，以適應不同的地形，有「吸震」效果。「內縱足弓」是由5塊骨頭所組成，而扁平足是指當中的「舟狀骨」向下移位，以致內縱足弓下陷。



扁平足兩大成因

一、先天因素

① 遺傳

據研究顯示，扁平足是有遺傳性，若父母患有扁平足，其子女會有較大機會患上。

② 跗骨黏合

若天生有跗骨黏合現象，簡單來說是指骨與骨之間有點合，便會形成僵硬型扁平足。

③ 韌帶鬆弛

若孩子有先天性韌帶鬆弛（不限於足部），令足弓幅度過大，踩下去便會使骨塊下陷，導致扁平足。

二、後天因素

① 肥胖

雖然沒有確實的證據指出肥胖是扁平足的主因，但體重越重，為雙腳所帶來的負擔則會越大，可能會影響足弓發育。

② 少運動

缺乏運動令足部肌肉的力量不足，不能維持足弓的形狀和彈性。

③ 穿鞋太多

過早讓孩子得到過多的保護，例如在嬰幼兒階段穿上包趾鞋，便會令他們的小肌肉缺乏活動和用力。

如何察覺扁平足？

家長如何才可發現孩子患有扁平足？除可到診所由專科醫生作檢查之外，家長亦可從日常細微中察覺出來，如孩子步姿奇怪，行路時有「內八字」、「外八字」等；而患有扁平足的小朋友容易腳痠，當走了一小段路便會喊腳痛、容易跌倒等；走路時有聲響，尤其在赤足時，發出「咻咻」聲響，猶如鴨子走路般，都可能是患有扁平足的徵狀。



若小朋友容易腳痠，可能是患有扁平足。

扁平足的症狀

幼童患扁平足沒有一定的症狀，通常是到了青春時期體重或運動量增加才會出現併發症，如因過重負擔，產生慢性足部肌肉拉傷、肌腱炎和足底筋膜炎等。也就是說，當足部經過長時間活動，便會令足部出現痛楚，活動時間越長或太過劇烈，疼痛時間便會越長，痛楚亦更強烈。由於扁平足會影響走路姿勢，容易引起其他骨骼問題，例如舟狀骨凸出、姆指外翻，嚴重可引致膝痛及盆骨傾斜等，甚至會影響脊椎。因此，家長應及早正視孩子的扁平足問題。

扁平足會自動消失？

由於孩子患扁平足的現象普遍，有說是幾乎所有嬰兒出生時都會患有扁平足，通常在他們8歲前便會自動改善或消失的說法。物理治療師林偉雄就解釋：「兒童在3歲前進行檢查，容易因為足部脂肪而產生假象，難以確診；所以在3歲後，才作正式的評估為最佳。」至於最好的治療階段，是在3至8歲期間，因為這時候正值孩子的足弓發育時期，可透過矯正鞋墊，去誘導他們的足弓發育。至於在8歲以後，由於足弓已定型，故只能透過功能鞋墊去改善扁平足，減少因扁平足而導致其他的健康問題。也就是說，過了3至8歲的診治階段，就只能做到如「有近視戴眼鏡」的改善措施，所以處理扁平足，着重盡早治療。不過，即使過了治療階段，孩子亦可透過功能鞋墊等去改善扁平足問題，家長毋須過份擔心。

3大運動治療扁平足

除穿上矯正鞋墊，孩子亦可透過日常的小運動，以改善扁平足問題，以下為其中3種運動：

1 伸展運動

伸開雙腿，後腳保持伸直，前腳稍彎曲向下壓。每次維持10秒。每天左右腳交替各5次。



2 足尖運動

提升腳踵利用足尖站立。每天2組，每組10次。



3 抓趾運動

利用腳趾拉扯毛巾或拾起衣夾，5秒後鬆開。每天重複20次。