



媒體報導

日期：2012年6月11日(星期一)
資料來源：healthy :D - 健康百科 - 都市探熱針
標題：扁平足 一站式自我測試
參考網址：http://www.healthyd.com/articles/sub_health/flat-feet-self-test
撰文：本會註冊物理治療師陳銳恆先生



工作上需要經常站立或經常步行的朋友，可能會面對足部或小腳容易疲倦的問題。導致容易疲倦的原因很多，其中一個常見的因素就是患有扁平足。

扁平足知多:D

我們的足部共有三個足弓，每個足弓由足部不同的骨頭組合而成，分別為橫足弓、外側縱足弓及內側縱足弓。足弓的主要作用為吸收震盪力及幫助承托我們身體的重量，扁平足就是指足部內側縱足弓的弧度減少。

扁平足使患者的足部力學改變，步行時有別於正常姿勢，長久能引起足部或其他骨骼及關節毛病，例如：足底筋膜炎、拇指外翻、足部或小腿容易疲倦等。嚴重的可引致膝關節或髖關節疼痛、骨盆傾斜、甚至造成脊柱側彎。

簡單自我測試

在家中我們可進行一些簡單的自我測試，看看有沒有患上扁平足：

1. 首先將足部弄濕，然後站在一些平滑的地方如地磚木板或厚紙，看看留下的足印在內側有沒有凹位。



2. 正常的足弓凹位大約到達中指的位置，凹位越少，扁平的情況越嚴重。有些嚴重的例子，足印的內側甚至突出來。
3. 如果足印的凹位到達尾指，那情況剛好相反，可能患有足弓過高的問題了。這種測試對 2 至 3 歲的小孩並不能使用，因他們的足弓尚未發展完成，足部的脂肪又比較多，故不能使用。比較準確的方法是以 X 光診斷或尋找專業人士幫忙。

改善及治療

對成年人來說，可通過姿勢訓練及針對性的肌肉訓練以改善扁平足，但成效只是一般。另一個方法，是以鞋墊、腳托或矯形鞋幫助承托足弓，減低體重對足部造成的壓力，從而減輕足部或小腳容易疲倦的問題。至於已形成的膝關節、髖關節、骨盆或脊柱問題，應盡快尋求有關專業人士進行治療，以免造成永久的傷患。

撰文：[基督教家庭服務中心](#)，綜合家庭醫療健康中心註冊物理治療師陳銳恆

- 完 -