

扁平足的閩南語俗稱為鴨母蹄，指足部在站立時，足底內側足弓因先天或後天的因素而消失，足板變平。它是一種常見的足部變形。以前的觀念認為扁平足的人足部容易疲勞、無法久站、長跑，所以過去有一段時間，扁平足的人不用當兵。即使在目前國內仍有許多體育訓練招生限制扁平足報名。事實上有許多的運動員，本身是沒有症狀的扁平足，扁平足並不影響他們從事一些運動。

成人扁平足可分為先天性和後天性兩種：

### 1. 先天性

嬰兒出生後，因為雙腳脂肪甚多，韌帶鬆弛，幾乎都會有不同程度的扁平足，這種現象通常會隨年齡成長，因孩子學走路，腳部的韌帶和肌腱加強了，才使腳中部的骨頭隆起，形成足弓。到十歲時，大部分已呈現正常，其中只有大約不到4%的人會遺留下不同程度的扁平足，絕大部份的這類扁平足在懸空不負重時，腳弓又會重現，此屬於柔軟性扁平足，這些小孩往往有韌帶鬆弛、膝外翻、股骨前傾、肥胖、肌肉無力或後腳跟過緊等現象，稱之為先天性扁平足，如果有家族性傾向，如父母或其他家庭成員患有扁平足，其子女罹患的可能性亦相對較大。

這些人大部分是屬於沒有症狀的扁平足，並不需要特別的治療，他們的活動能力和一般正常足弓者無異，甚至包括一些奧林匹克選手。長久以來，就有許多人企圖以物理治療、肌肉訓練或各種矯正鞋、腳弓墊、來恢復足弓，治癒扁平足。其實到目前還沒有科學證據去證明這些東西確能治好扁平足，而且對於沒有症狀的扁平足是不需要特別去治療的。

少部分的患者，其扁平足的併發症是在青春期以後才逐漸顯現。由於體重和運動量的增加，使得足部的軟組織因沒有足弓的支撐，反覆地受到過量的負荷，因而產生慢性足部肌肉拉傷、足底筋膜炎、蹠痛、肌腱發炎，此時物理治療、矯正器確可幫助消除部分症狀。對於極少數經各種治療無效，仍有酸痛、疲乏、不能參加正常的活動者，才會考慮手術治療。

此外，還有更少部份的患者是因為先天骨骼異常，如副生舟狀骨、蹠骨聯合或神經肌肉病變，如腦性麻痺而造成先天性扁平足，這些腳不管站立或懸空均呈現扁平，屬於堅硬性扁平足。這些患者往往較早期會發生症狀，比較需要接受積極治療。

### 2. 後天性

後天性的扁平足指的是足弓原本正常，但是因為許多不同的原因而造成次發性足弓消失，如後脛肌腱功能失調、類風濕性關節炎、足關節炎、骨折、神經肌肉病變等等都可能造成。這些後天性扁平足，成因和嚴重程度都不同，治療方法也不一，嚴重者可能會影響到其他關節及日常生活功能。

後天性扁平足當中，最常見的是後脛肌腱功能失調。它是後脛肌腱本身退化或斷裂造成足弓逐漸消失，常見於糖尿病患或是肥胖、長期使用類固醇藥物、先前足部曾經受傷或手術的患者身上。一般最常見於中老年肥胖女性身上，這些患

者除了少部份先前有足部扭傷的創傷外，大部份沒有任何先前足踝部受傷的記錄。開始時的症狀是在足踝內側疼痛、腫脹，活動時特別明顯，上下樓梯無力；時間久了，足弓消失，骨頭結構改變，形成變形性關節炎，此時患者無法從事一些先前的運動。因為足弓消失後，前足會逐漸往外翻，如果從後側比較雙腳，會發現扁平足那一邊可看到比較多的外側腳趾，而且患者常常沒辦法單腳站立，無法踮腳尖撐起身體體重。診斷上可由病人的症狀、理學檢查，加以一些影像輔助如 X 光來確定。

後脛肌腱功能失調的治療上，對於剛發生不久的病患，應該嚴格限制過度運動，以包石膏強制休息最為有效，但大多數病患無法接受。早期的病患可考慮足弓墊或特製鞋來減輕局部壓力，配合肌力訓練等復健治療與消炎藥物。如果情況沒有改善，超音波或核磁共振檢查顯示肌腱已退化變長或斷裂，可手術清除發炎滑膜與壞死組織，重新肌腱復位或轉移，必要時合併骨矯正以重建塌陷足弓。如果等到病況嚴重到變形性關節炎才手術治療，往往只有關節固定一途。

扁平足在各個年齡層中都可能發生，治療與診斷的方式各有不同，有時是正常的生長現象，無需多慮，而先天性的骨頭結構異常則需儘早手術治療。市售矯正鞋，並無科學的數據證實有效，而且對於沒有症狀的扁平足，一般不需要任何治療。後天性的扁平足起源於後脛肌腱的發炎或退化，嚴重時會造成整個足部結構崩塌，產生退化性關節炎或骨刺，最後不良於行。正確的診斷與專業的醫療照護諮詢，才是確保足部健康的不二法門。