

# 腰酸背痛問題可能出在「鴨母腳跡」

## 「扁平足」的認識

其實一般人口中的鴨母腳就因為足弓塌陷而引起的扁平足。腳的結構是由一系列不同形狀的骨骼組合而成，而腳底板偏內側會成一道弓弧形，此稱之為足弓。足弓的功能有：避震、感應地面凹凸及調節與腳踝關節的活動度。

我們常常提到的扁平足成因，可以分為兩大類：

1. 結構性因素：因為骨骼形狀(先天或後天骨折)塌陷。
2. 功能性因素：因為足內肌肉力量減弱等等。



扁平足大部份會間接影響膝關節、髖關節、骨盆、腰胸椎等。因此患有腰背疾病、脊椎側彎、坐骨神經痛、膝痛等症狀的患者，或許有部份原因是因為扁平足而引起。

**有**沒有扁平足，其實自己就可以檢查。如果小孩在站立的時候，兩腳內側縱弓( **longitudinal arch** )觸到或比觀察者的足底更接近地面，即視為扁平足。當然比較準確的測量方式是用足部壓力分析儀來紀錄足底壓力的變化。

**剛**生產的小孩足部是呈跟骨外翻，此時尚無腳弓出現。當小孩子開始學習站立所呈現的步履蹣跚狀態，此時觀察足部是呈外旋及外翻。因為這時小孩子的腳內側有一大團脂肪，所以在外觀上看起來是呈現扁平狀態，此時應稱為『脂肪足』，而非『扁平足』。當達二至三歲時，小孩子走路的平衡已經建立起來之後，兩腳會慢慢併攏，此時內側縱弓會出現。

一般單純的扁平足，多數是足底韌帶鬆弛，矯正方法，則是依照足型製作出理想的足弓墊，並將之放置於鞋內穿著。這種必須依照小孩扁平足的狀況來製作的足弓墊有許多的選擇，除了有不同的軟硬度材質外，有時也需要在足弓墊的內側或外側加高，來作整個足面的調整。



↑ 正常足



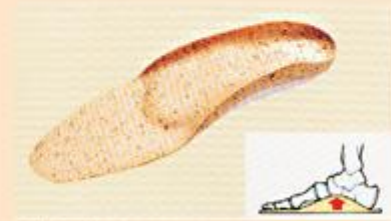
↑ 正常足弓



↑ 特殊矯正鞋



↑ 扁平足



↑ 矯正鞋墊