

<天然的橋樑>

每一個人都有兩道天然的拱橋，分別位於腳下，用作承托步行時身體的重量，它們稱為「足弓」。而扁平足就是指內側腳弓消失了，就像橋樑塌了下來。扁平足的患者在走路時，腳部如鴨掌般平坦坦的著地。所以他們的鞋內側的部分亦會比較容易磨損。

當足弓缺乏承托力，減弱了避震的效果，腳部便容易疲累，甚至會感到腳痛，嚴重的可能會引發不同的足步問題，例如：腳板底筋膜炎、足底痛、大姆指外翻、脛痛症候群等。

一般的扁平足可以透過運動的物理治療法來改善問題。這裏給大家介紹幾個簡單訓練足部的肌肉運動。

- 1) 用腳趾去找地上的毛巾或波子可幫助鍛練足掌裡的小肌肉，令足骨排得穩固。
- 2) 用腳尖站立或跳繩有助強化小腿的肌肉，加強足弓的肌腱支撐。

另外亦要給予足部足夠的休息，避免長時間站立或步行。而體重方面要妥善，以免因超重而增加雙腳的負荷。

最後，在選購鞋子時，應選擇尺寸適合的鞋子，鞋底可承托足及最好具有吸震的功能。需要時加配鞋墊來固定足弓的形狀。如有需要，請向足部矯形師或物理治療師尋求專業的意見。