

老少足下的困扰

Issues below the foot faced by the young and old

02 乐活 2021年1月12日 星期二

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

人一天有超过一半以上的时间依靠双脚走路、站立、上下楼梯、跑跳、做家务、跑步、跳跃等等，身体重量全靠下肢支撑。然而，足部也是我们最常忽略的身体部位。

本地Specialist Orthopedic Centre诊所医疗总监与骨科外科高级顾问医生坎南 (Dr Kannan Kaliyaperumal) 指出年幼与年轻群体尤其要留意的足部问题。

家长须留意学龄孩子是否有扁平足问题

对于学龄儿童来说，无痛的扁平足问题十分常见，约35%的亚洲儿童会出现扁平足的征状。父母或孩子本身也许会注意到足弓显得平直。这些儿童在剧烈运动后小腿会疼痛，亦往往会申诉腿部疲劳。父母也可能会注意到孩子走路姿势怪异，如有八字脚或容易摔倒。一些儿童可能因为扁平足问题，而有代偿性脊柱不正 (compensatory spine misalignment)，导致肩膀可能不平衡。

人体的足内侧有条重要肌腱，是用来帮助保持足弓。然而，有扁平足问题的儿童有时会因这条肌腱过度使用而受损。若忽视这问题，随着孩子的成长，其足内侧可能会疼痛和肿胀，并且发展成一种称为“成人获得性扁平足畸形” (adult acquired flatfoot deformity) 的足部状况。患儿也许会因此无法踮起脚尖站立。这么一来，就会形成永久性畸形。

不过，一般扁平足都属于良性足部问题，即使是婴幼儿也被认为是正常现象，因为年幼孩童的足部韧带通常较松弛。随着时间推移会逐渐加强。

在成长过程中，一些孩童在运动或跑步时可能会出现足部或脚后跟的疼痛，做些跟腱拉伸练习，穿上定制的矫形鞋垫和选择适合的鞋类，都有助于缓解这类问题。在孩子的成长进阶阶段，足弓也往往会随着下肢和脊柱的



足跟痛可能是因为足底筋膜和跟腱内的胶原组织反复劳损所引起。(iStock图片)

老少足下的困扰

不管年幼或年老，都应留意足部问题，就以学龄儿童来说，约35%的亚洲儿童有扁平足问题。年长者较常见的脚后跟疼痛则可能源于足底筋膜或跟腱。



发育而自我矫正。

区分生理性或病理性扁平足

要注意的是，如果穿上定制鞋垫的鞋子，疼痛仍没改善，或足部外观依旧严重畸形，最好还是求医。一些罕见病例中，患儿可能会有脊柱弯曲症状。扁平足必须由受过训练的医疗专家做评估。区分患者的状况属于生理性扁平足还是病理性扁平足。

大多数情况下，孩子在成长阶段只须做简单评估，必要时可依据状况调整鞋子。早期阶段，物理治疗和定制鞋垫可能有所帮助。若孩童的扁平足情况严重，

而孩童又不能接受使用鞋垫，则可能就需要动手术作为干预治疗。儿童的扁平足矫正手术主要是透过足部1.5公分的锁孔切口，插入一个小支架来支撑足弓，直到生长完成。两周后，孩子便可正常奔跑玩耍，不影响步态。几乎90%的儿童和青少年病例中，仅需置入支架就足够，并可防止长期肌腱损伤。

老年人要防范足跟痛

年长者发生的脚后跟疼痛可能源于足底筋膜 (plantar fascia) 或跟腱 (Achilles tendon)。足底筋膜是沿着脚底



坎南医生：一些人可能在跟腱或足底筋膜肌腱部位长骨刺。

“扁平足 (左) 就是脚板内侧足弓弧度小或消失，脚掌贴在地面。右为正常脚板。(档案照)

的长度延伸的一条结缔组织，其功能是帮助维持足部的内弓，如同弓的弦一样，而脚的骨骸本身则像弓。另外，跟腱附着在足跟骨上的部位出现疼痛，这现象称之为跟腱炎。

足跟痛可能是因为足底筋膜和跟腱内的胶原组织反复劳损所引起。其组织因为失去弹性而可能出现撕裂。这是很常见的情况，受影响的是各行各业的人，如运动员、司机、上班族等。典型症状包括局部机械性脚跟疼痛，长时间站立疼痛，以及晨早起床踏出前几步时疼痛。

对于面对足跟痛的80%一种慢性退化性疾病。当跟腱附

90%人来说，初始的疼痛管理可采取非手术的方法，包括适当休息、拉伸小腿和足底筋膜的体育锻炼，适当使用脚跟贴，以及使用抗炎药物。老年患者由于足跟部位的脂肪减少，选择有足跟缓冲软垫的合适鞋子尤其重要。其他非手术方式包括超声波物理治疗管理或冲击波疗法 (shock wave therapy)。

留意足部持续疼痛与肿胀

极少数的患者在非手术疼痛管理方法后，仍会持续疼痛。这些患者的足底筋膜或跟腱部分或许出现慢性撕裂。

此外，一些人可能在跟腱或足底筋膜肌腱部位长骨刺。这骨刺通常与受特定损伤无关，而是

着在足跟骨上的骨刺摩擦到肌腱或皮肤便可能引起疼痛。患者可能经历持续疼痛和肿胀，即使在日常活动中，疼痛和肿胀也可能恶化。

患者在足跟疼痛没有改善，难以完成如穿鞋等简单日常活动时，才应考虑手术。并在医生的指导下选择足底筋膜炎的适当治疗方法。

- 用杖笔 (wand) 做射频治疗：主要是促进软组织愈合。
- 注射富含血小板的血浆：从患者身上获取血液，并且经过血液分离取得血小板成分，随后将这血小板成分注射到软组织中，以促进细胞组织的愈合。
- 动脉孔手术：由医生来做评估，在特定情况下去除多余的骨刺或缓解小腿肌腱的紧绷。