

暑假,医院里孩子多了起来,除了矫正视力、牙齿的,矫正扁平足的孩子也不少。7月30日,现代快报+·ZAKER南京在南京市第一医院进行了一场关于扁平足的直播。直播中,南京市第一医院运动关节科副主任医师蒋逸秋介绍,不少孩子因为“平脚板”,经常喊“脚底疼”“脚累”“脚不舒服”,不愿意多运动。他提醒,虽然只有产生疼痛、畸形等症状的扁平足才需要治疗,但是不“发作”的扁平足也需要合适的鞋子呵护。

实习生 杨斯楚
现代快报+ZAKER
南京记者 安莹 梅书华



扫码看直播回放

门诊现象

暑假到了 孩子“组团”治疗扁平足

暑假里,南京市第一医院运动关节科来了不少看“脚”的小朋友,就在7月份,蒋逸秋已经接诊40多名小患者。

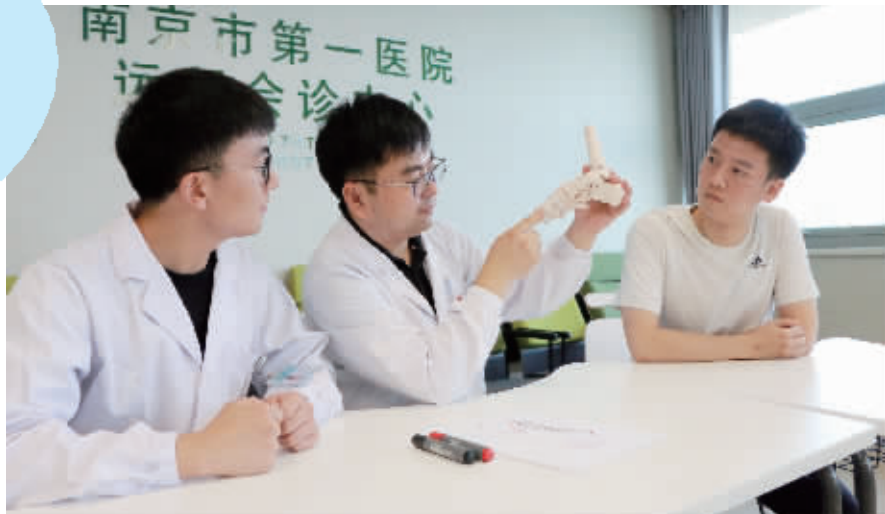
乐乐(化名)在七八岁时,妈妈就发现他走路有些“外八字”。最近一年,乐乐总爱耍脾气,常常走两步路就喊累,不愿意走了,偶尔进行剧烈运动,也嚷着脚疼得厉害。趁着暑假,爸妈带着乐乐来到市第一医院做检查,诊断显示,导致乐乐脚疼、走路外八字的“罪魁祸首”是扁平足。

蒋逸秋介绍,扁平足是先天发育不足的表现,发病率在人群中达15%-20%,其中一半左右会在不同年龄段出现疼痛症状,称之为平足症,这部分人就需要手术治疗。

什么是扁平足?扁平足是足弓塌陷导致,指前足和中足都非常平,而足弓是人类脚的重要结构,它就像拱桥一样,可以将身体的力量、弹跳分散到前足和后足,使受力均匀,减少劳累和损伤。

蒋逸秋提醒,孩子如果走路、跑步易累,经常说脚痛、膝关节炎,经常扭伤脚踝,经常跌倒,步态不好,这些都提示有扁平足的可能,建议家长可以趁暑假带孩子去医院进行必要的检查。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



医生在具体讲解扁平足 现代快报+ZAKER南京记者 徐洋 摄



孩子经常脚底疼可能是扁平足,不妨在家试试这个动作

赤脚踩个脚印 看看是不是“脚踏实地”

扁平足的那些事儿

有些扁平足,还会连累膝盖和腰

临床上,平足症一般分为四个阶段。第一阶段,患者会出现一些脚部的炎症以及导致的肿胀,针对这种情况可以保守治疗,做一些康复训练;进入第二阶段后,出现脚后跟外翻会导致疼痛,这个时期的扁平足具有可塑性,医生可运用手法将其复位。迟迟不治疗拖到第三阶段,可能会出现畸形,需要进行更复杂的手术。发展到第四阶段的比较少,此时脚的外翻已经影响到踝关节,手术还需要对踝关节进行矫正。

有些扁平足,可能一辈子都不会疼

“我是扁平足,会不会遗传给孩子?”在门诊上,经常有家长会这样询问。蒋逸秋表示,平足有遗传因素,但不是绝对的,家长不用过于担心。他解释,所有的小孩在6岁以前足弓都是平的,因为还没有到正常发育出足弓的年龄,但如果到了8岁以后,小孩的足弓还没有发育出来,这时候可以诊断他是扁平足。不过有些扁平足可能很幸运,不会出现疼痛。但如果在10岁到12岁青少年时期出现了疼痛,就要从医学上进行干预。还有一部分人到了中年甚至老年,才会出现疼痛、畸形的症状,同样需要积极地去干预。

测一测

是不是平足,赤脚踩个脚印

如何判断自己是不是扁平足呢?蒋逸秋教大家一个自测的方法:光脚沾水踩纸上,然后看脚印,踩纸上时要注意必须是站立的,蹲着或坐着都不行。根据水印的形态,来判断足弓的情况,正常足印中间会有明显的凹陷,而扁平足脚印比较饱满,重度扁平足踩的脚印几乎是一个长椭圆。

提个醒

穿鞋不当也可诱发足弓疼痛

医学上,扁平足在8-12岁干预最佳,这个时候孩子下肢还没有发育完成,可通过穿戴专业的矫正鞋垫,重塑足弓。另外,为了避免扁平足发展为平足症,一定要预防扁平足的发展,比如选择合适的鞋子,佩戴相应的足弓支撑器。

另外,扁平足人群还要穿合适的鞋子,将足弓支撑起来,当下非常流行的板鞋虽然好看,但鞋底过平,穿起来非常累脚,容易让扁平足出现疼痛等症状,如果你属于扁平足人群,一定要选择内侧有足弓支撑的鞋子,比如运动鞋,或者选择平足鞋垫。

扁平足的毛病虽然是出在脚上,但如果不及治疗,还会连累膝盖和腰。蒋逸秋介绍,平足的病人会出现后足外翻,受力面积改变,导致压力都集中在脚后跟上,长时间的高强度负重造成了脚跟疼痛。脚后跟外翻会造成小腿肌肉紧张,形成“外八字”,严重的还会引起膝关节、髋关节、脊柱的力线问题。

因为平足患者的脚后跟是外翻的,所以站立的时候为了维持平衡,踝关节势必是内翻的,踝关节内翻之后,就变成折字形了,膝关节可能会有内翻的畸形,髋关节也是。因为根骨是站立的基石,如果基石是歪的,长此以往,为了维持平衡,就需要用一个歪来纠正另一个歪,一个一个歪上去,各个部位就都出现了问题。最典型的表现是,扁平足的患者除了小腿、脚上会出现症状,也会出现膝盖疼腰疼等问题。

蒋逸秋表示,扁平足和他的运动能力没有太大的关系。南京市第一医院曾经接诊过一个70多岁的老先生,他年轻时还是校运动会长跑纪录的保持者,到中年也没有问题,但是到了退休以后,才逐渐出现了疼痛和畸形的症状。

第二个方法是负重并光脚站在平地上,观察足弓部位是否会碰到地面,如果足弓离地面非常近,那么说明可能存在扁平足的情况。

还有一个方法是观察脚后跟,如果是扁平足,脚后跟会往外翻,观察者可以清

晰地看见对方的小腿、踝关节到脚后跟有一个明显的外翻畸形。

当然,最准确的判断方法,就是去专业医院的骨科足踝诊疗中心,做一个足底的应力分析,然后根据应力分析的结果,哪个地方特别平,哪个地方需要支撑,个性化地开具处方。

进行牵张训练,该方法能够锻炼足底的筋膜,可以起到缓解疼痛的效果,但是并不能阻止平足症的发展,想要根本解决还是需要及时就诊。

处于发育阶段的孩子,可以做做滚动法,将一个装满水的矿泉水瓶放在脚底,脚踩着滚动,给足底的筋膜一个刺激,能够让足弓发育得更好。

针对平足症患者,蒋逸秋建议可以利用弹力带进行康复训练,具体方法是将腿伸直,用弹力带勾住脚前掌,然后往后拉,