



焦虑的父母 扎堆带孩子看扁平足

医生:10岁前保守干预,在家多光脚

“不要焦虑,孩子足弓发育需要时间。现在不需要任何干预,平时可以让孩子在家多光脚。”上周六,宁波大学附属第一医院足踝外科任甜甜副主任医师“劝退”了一对95后父母,他们带着16个月儿子来看扁平足。

当天上午的门诊时段,一共有14个患儿来看扁平足。任甜甜说,近年来,受社交媒体影响,带孩子来看扁平足的父母越来越多。四五年前,一周来看扁平足的患者不到10人,现在经常一个门诊时段就有10多人。

1 两个年龄段患儿最多

豆豆的父母都不是扁平足,两人的同学中都有扁平足的,经常上了体育课就喊疼。豆豆11个月学着踉跄走路,16个月大时已经走得颇为稳当。前几天,家里老人观察到,豆豆走路时,两脚微微外翻。这引起了家人的重视。

豆豆的母亲在“小红书”等平台上查询后了解到,扁平足的孩子走路时容易两脚外翻。这让她心里“咯噔”了一下。她赶紧检查豆豆的脚底,发现左右脚脚底板都很平,几乎没有足弓。于是,赶紧预约了任甜甜儿童足踝外科的门诊。

等待就诊的几天里,社交平台又向她推送了大量扁平足的相关内容。不少博主强调,要趁早干预,不然会影响孩子的体态,影响长高。干预手段有穿特制鞋垫、手术等。

查体后,任甜甜给豆豆父母吃了颗“定心丸”——完全正常,3岁前的孩子60%-90%以上都是扁平足。父母不用焦虑,平时适当留意孩子的足弓发育情况就好。

任甜甜在足踝外科工作多年,他观察到了近年来的一个明显变化——来看扁平足的患者增加明显。几年前,一周来看扁平足的患者一般不到10人,现在经常一个门诊时段就有10人-15人。这其中,有确实是平足症需要干预的,也有不少是因为父母过于紧张、焦虑。其中最小的患儿才15个月,刚学会走路不久。

从他门诊的情况看,来看扁平足的主要是两个年龄段的患者。一类是3岁-4岁的孩子,往往在家长发现孩子有脚跟外翻现象后带来就医;一类是小学阶段的孩子,上体育课或体育锻炼后脚心持续疼痛,由父母带来就医。青春期和成年的扁平足患者占比相对不多。

2 容易“下梁不正上梁歪”

扁平足就是平足症吗?运动能力肯定受到影响吗?据介绍,足弓是人类进化过程中直立行走后的产物,分为内侧纵弓、外侧纵弓和横弓。在平时的跑、跳、走等肢体活动中,都需要足弓提供稳定的支撑和充分的推力。骨性足弓及其上附着的韧带、筋膜、肌腱组织,还能帮助抵消活动时对足部的冲击。因此,足弓的健康确实对人体非常重要。当维持足弓的

结构薄弱或受损时,很可能会导致足弓塌陷,也就是常说的扁平足(即足弓塌陷或低平)。

扁平足有哪些危害呢?任甜甜介绍,大部分扁平足人群日常没有明显症状,少部分患者则有明显症状。有症状的扁平足,被称为“平足症”。从影响来说,扁平足可能导致足底、脚踝或小腿疼痛及关节压力增大等足部疼痛与疲劳;走路姿势不良、连锁骨

骼问题等步态异常与体态问题;耐力下降、受伤风险增加等运动能力受限情况;还可能因为“下梁不正上梁歪”而导致膝关节痛或加重脊柱侧弯等。

生活中,经常听到“扁平足的人跑步不好”等说法。从理论上来说,扁平足人群行走或运动时推进力不足,运动能力可能削弱。这也不绝对,据媒体报道,运动能力超强的“飞人”博尔特也是扁平足。

3 有两个方法可以初步判断

通常来说,我们正常的脚底是呈自然的弓形,在平时走路时足弓着地会跟地面有一定的空隙,而扁平足患者,因内侧足弓塌陷,那么足弓与地面之间的空隙就消失了。足弓塌陷以后,还会出现前足的外展和后跟的外翻,走起路来有点像“外八字”。

要想知道孩子是否患有扁平足,可以从这两个方法来观察。

方法一:打赤脚,脚底沾上一层水或者无毒无害的颜料,在纸上或者地面上留下一个脚印,可以初步判断有没有扁平足。

方法二:让孩子站在地上,家长

从后面观察孩子的两个脚跟。如果两个脚跟像个“八”字一样,那就可能存在扁平足。

任甜甜提醒,如果儿童出现单侧足弓突然塌陷,足部疼痛剧烈或快速加重;伴随关节肿胀、僵硬或活动受限等症状,需及时就医排除其他疾病。

4 3岁前只需观察,无须干预

采访中,任甜甜反复强调,在孩子扁平足这事上,父母不用过度焦虑。他介绍,足弓的发育需要时间。每个人刚生下来时都没有足弓,会慢慢发育,尤其是走路会刺激足弓形成。仔细观察的话,会发现三岁前的孩子60%-90%以上都是扁平足。因此,16个月大的豆豆没有足弓是很正常。

他提到,家长不用恐慌,病理性的扁平足非常少见,而且走路极容易跌倒。门诊中,往往一年也只遇到一两个这样的病例。他也总是建议家

长,孩子3岁前,只要畸形不是很严重,都只需观察,无须干预。

随着孩子的成长,如果仍是扁平足,该怎么办呢?任甜甜表示,一般建议3岁-10岁的孩子,采用保守方式进行干预,主要是调整生活方式、康复锻炼、穿戴矫形鞋垫或定制鞋改善足弓支撑。在生活方式调整上,避免孩子久站久走,避免跪坐尤其是M型跪坐,减少长时间负重活动,选择缓冲性好的运动鞋。

任甜甜尤其推荐一个方式——

建议10岁以前的孩子在家多光脚走路,可以刺激足够发育。他透露,他家孩子从小就在家光脚走路。在保证安全的前提下,也可以让孩子在沙滩、草地多光脚活动。但是,不建议孩子光脚运动,如跑步、跳绳,这样容易造成运动损伤。

康复锻炼,主要是通过提踵锻炼、短足训练等运动,加强小腿及足部肌肉。如果孩子症状明显的话,建议及时到医院就诊。由医生通过影像学检查明确病因并制定个性化方案。

5 10岁-12岁有微创手术机会

任甜甜也提醒家长,如果孩子扁平足确实严重,那么在10岁-12岁有个微创手术的机会,不要错过这个阶段。

现在比较常见的是距下关节制动术。在脚上切一个一厘米的切口,放入距下制动器,可以起到较好干预效果。目前,该手术主要适合在10岁-12岁进行。12岁以后,足弓发育基本定型,

除非症状严重,一般不建议手术治疗。

也有家长关心,12岁以后,如何还是扁平足,是不是失去了干预意义?任甜甜表示,并非如此。他特别强调,要防止扁平足的孩子在青春时期造成身体“长歪”:足弓的“扁平”程度不对称,引起双下肢高低不同,这会造成骨盆倾斜,最后导致了“脊柱侧弯”。家长通常无法识别脊柱侧

弯,往往是孩子因为脊柱侧弯导致肩膀不等高了才发现,然后才来医院就诊。所以,家长不能只重视孩子身体是不是长得“高”,还要注意孩子身体是不是长得“直”。青春期的孩子虽然足弓定型了,但还是建议给孩子穿戴定制的足弓垫,维持下肢正确的力线,让孩子的身体长得“又高又直”。

记者 王颖 通讯员 庞赞