

# 福州小儿骨科团队筛查上万人:31%的孩子都有平足问题 家长们 快看看孩子脚底

□本报记者 陈坤

孩子跑不快、走不远、跳不高,走路久了总喊累,在校体育成绩差,家长认为这是孩子“娇贵”,实际上很可能因为孩子是真的痛——由平足引发的疼痛。

在家长眼里,也许这个问题不如孩子长高高、吃饱饱等重要,学校甚至非专科医生对此认知也严重不足。然而,不及时筛查和干预治疗,平足症可能造成关节损伤,引起足底疼痛,随着年龄的增长,还可能影响脊柱发育,影响孩子一生的健康。

路,利用步态采集系统分析步态,然后检测足底压力,接着是体格检查——十余分钟内,就能初步评估孩子是否为扁平足等足部疾患。

平足症患儿的特征是足弓降低或完全塌陷,这一缺陷也反映在日常活动中。陈顺有说,对于中小小学生来说,那些跑不快、走不远、跳不高的孩子多半有平足。

在儿童足踝专科门诊中,平足的发现率排第一。很多孩子疼得走不了路了,父母才带来看。检查出平足后,父母的反应也大多不可思议,要么以为孩子跑跑跳跳,是运动多了才喊疼,要么以为是扭伤,很少父母能把足部疼痛和平足挂钩。

“这提示我们要更加重视平足筛查和科普工作!”陈顺有说。



陈顺有主任为孩子筛查

2009年开科起,福州市第二总医院小儿骨科就开展了全省中小小学生儿童足脊筛查活动。截至目前,团队的足迹抵达福州、南平、宁德等地,筛查上万人次。筛查发现,在福建省中小学中,平足症发病率约31%。有的患儿已伴有明显的跟骨外翻,甚至需要手术治疗。

实际上,大部分孩子并不需要等到手术那一步。初期,平足症可能导致足部疼痛、肌肉疲劳和不适感;进而,足部结构出现异常,可能对步态和平衡产生负面影响,影响整个身体的姿势和运动;随着时间的推移,问题可能加重,影响患者的生活质量。

“关键是,要在孩子经常喊脚酸、走不动时就引起重视。”陈顺有说。



扁平足

## 01 14年筛查万余人 平足症发病率约31%

每周三下午,是福州市第二总医院的儿童足踝专科门诊时间,小儿骨科团队专门开展平足等常见足踝疾病的评估与治疗。

在一间步态分析室,福建卫生报健康大使、福州市第二总医院小儿骨科主任陈顺有先让孩子来回走

## 02 95%以上为柔软性平足 日常锻炼和足弓垫可缓解疼痛

家长有个误区,认为孩子的平足长大了就会自然缓解,尤其是柔软性平足,根本不需要治疗。

福州市第一总医院儿童专病院区骨科唐伟华告诉记者,3~6岁儿童的扁平足多数为发育性而非病理性,也就是所谓的柔软性平足。“95%以上的平足都是柔软性平足,所以不能以此区分是否需要治疗。”

此类平足也需要干预,可通过早期的功能锻炼,预防可能出现的各种足部疼痛等症状。

如果孩子6岁前被确诊为平足,可以在家做如下训练:垫脚训练、抓毛巾训练等锻炼小腿胫后肌腱功能,每天20分钟。

此外,可利用足弓垫支撑足弓,对于轻度、中度平足有一定作用,可以防止平足进一步加重。



福州市第二总医院小儿骨科开展儿童足脊筛查活动

## 03 光脚、负荷可促进足部发育 儿童选鞋看这几点

国内一项研究结果指出,儿童扁平足发现率的增加与生活条件改变、学生活动减少有关。上个世纪90年代以来,生活条件的改善,学生参与家务的减少,娱乐多以电脑、电视等“静态”活动为主,足部肌肉韧带缺少充分的锻炼。

对此,医生们表示认同。福州市第二总医院小儿

骨科陈嵩医生说,随着城市道路的修缮,马路大多平整,这也让足部的内在肌功能减弱,平足的出现率逐年增加。

“现在孩子学会走路后,家长都早早给孩子穿鞋、穿袜子,这也不利于足部发育。建议家长多带小朋友走走沙滩、光脚在鹅卵石地走动等,促进孩子足弓的塑性。”唐伟华说。该研究还提出,青少年中

肥胖人群比例的增长、长时间穿旅游鞋等也是扁平足发生率上升的原因。

门诊中,唐伟华和同事们也发现,肥胖人群扁平足发生率相应增加。而旅游鞋会造成平足这个观点还没被证实。关于童鞋的选择,唐伟华建议,可以选择足后侧包裹性、硬度大点的鞋子,塑造足部更好的稳定性。

## 04 大多数可通过锻炼恢复 手术有严格指征

大龄儿童或骨骼已经停止生长后治疗,保守治疗的效果就会大大减低。保守治疗无效的明显疼痛性平足症,则需要手术治疗。

平足症的手术,必须掌握严格的手术指征。陈顺有介绍,目前,儿童平足症手术年龄还有争议。一般临床上认为11岁以上,经严格保守治疗后仍疼痛的患者,医生才考虑利用手术治疗,手术以微创为主。

福建卫生报  
健康大使



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

陈顺有 副主任医师  
厦门大学附属福州第二医院  
小儿骨科

