

成人后天性扁平足

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您正在感受到的症状

成人后天性扁平足发生于支撑足弓的肌腱功能异常时。足弓逐渐降低，足跟可能开始向外倾斜。大多数人会注意到踝关节内侧沿该肌腱走行线出现酸痛。

疼痛通常在久站后逐渐加重。行走、长时间站立或忙碌的一天都可能使其恶化，酸痛可能在傍晚或夜间仍然存在。休息通常能使其缓解，至少暂时如此。有些人还会感到外踝或足跟外侧疼痛。这是因为塌陷的足部形态改变过大，导致足跟骨压迫外踝较小的骨骼。

您可能会注意到足部形态本身的变化。从后方观察，足部可能显得向外摆动，外侧露出的脚趾数量可能多于正常。前足也可能向外指向。坐下或踮起脚尖时足弓可能恢复，这意味着问题仍处于可活动阶段。如果无论何种情况足弓都保持平坦，则足部已变得僵硬。

日常任务可能以不易察觉的方式变得更困难。您在行走或爬楼梯时可能难以用该足蹬地。单足踮脚尖可能疼痛或无法完成。鞋子可能出现异常磨损或感觉支撑不足，您可能会注意到足中部下方有压痛点或胼胝。长距离行走、追逐孩子或在工作中站立都可能变得令人疲惫。

还有一件事值得了解：跟腱紧张（足跟后方的强韧肌腱）常伴随此病症。它可能牵拉足部并加重扁平化，因此您的外科医生会对此进行检查。

实际发生了什么

足弓的主要支撑结构是一根名为胫后肌腱的肌腱。可以将其想象为一根绳索，从小腿延伸，绕过内踝骨，并扇形展开至足中部。每次迈步时，这根绳索都会收紧以维持足弓高度并稳定足部，从而帮助蹬地。当这根绳索磨损并减弱时，它所支撑的足弓便会逐渐塌陷。

随着足弓降低，足部整体形态发生改变。足跟向外倾斜，足中部骨骼移位，导致足前部背离身体方向。内侧的小骨和韧带（包括一条有助于维持足弓的带状韧带）因承担原本由肌腱完成的工作而被拉伸。这种移位解释了您刚刚阅读到的内踝酸痛。它也解释了随后出现的外侧疼痛：随着足跟持续外倾，最终会压迫较小的外踝骨。

跟腱紧张常伴随出现。当跟腱较短时，行走时会牵拉足部进入更平坦的位置，从而增加内侧所有结构的张力。

医生将此病分为从轻度到重度的不同阶段。早期，肌腱疼痛肿胀，但足部外观仍正常，足弓依然存在。随后，足弓开始变平，足跟开始外倾，但足部仍可通过外力恢复形态。后期，扁平化变得固定，即使不站立或踮起脚尖，足弓也无法恢复。在最晚期阶段，扁平化开始影响踝关节本身。

早期阶段通常对非手术治疗反应良好。后期固定阶段往往需要手术重建足部形态，因为此时改变已无法通过拉伸或支具恢复原位。

我们如何处理该问题

大多数人最初无需手术。对鞋履进行简单调整、使用足弓支撑物以及置于内侧足弓下方的鞋垫，均可缓解疼痛。这些支撑物有助于缓解症状，但无法重塑足部形态，也无法阻止柔性足部进一步变形。物理治疗旨在放松常伴随此病症出现的紧张腓肠肌和跟腱，因为短缩的肌腱会在行走时牵拉足弓使其变平。规律的拉伸计划可减轻伴随的腓肠肌疼痛。我们通常建议充分尝试这些保守措施后再考虑手术。

当非手术治疗未能提供足够的缓解时，可考虑手术。手术目标是重建足部形态并减轻过度劳损肌腱的张力。这可能包括截骨并重新定位跟骨，使其回到腿部下方；将另一条肌腱移位以辅助支撑足弓；若紧张的腓肠肌肌腱是问题的一部分，则对其进行延长或松解。对于严重畸形，可能需要多种手术联合应用才能完全矫正形态。对于少数足部已变得僵硬的患者，融合部分足部关节可缓解疼痛并恢复功能。我们会解释哪种方案适合您的足部，并由您与我们共同决定是否已具备手术时机。

预期效果

成人后天性扁平足通常不会自行恢复。若不经治疗，支撑足弓的肌腱会持续弱化，足弓也倾向于进一步塌陷。形态的改变会随时间缓慢累积，疼痛和僵硬感往往也随之加重。因此，早期干预至关重要：及时控制病情有助于阻止畸形进一步恶化。

预后在很大程度上取决于病情的进展程度。在足部仍具柔韧性的早期阶段，通常无需手术即可对治疗产生良好反应。支具、鞋履调整及拉伸练习可缓解疼痛，并帮助您保持活动能力。若上述措施未能提供足够的缓解，则值得考虑手术，因为任由不断恶化的畸形发展，往往会使后续治疗变得更加困难。

当手术基于正确指征进行时，大多数人可获得切实的疼痛缓解及足部功能的改善。手术旨在矫正足部形态，而正是这种矫正带来了您所感受到的改善。手术还可阻止扁平化进一步进展，并能恢复足部内翻的力量，即行走时稳定足弓的动作。

了解手术无法实现的效果同样重要。手术通常不会重建正常的内侧足弓。您的足部外观和功能将优于术前，但可能不会看起来像从未患过此病的足部。最终效果还取决于术前足部的活动度以及所涉骨骼的形态。

特别是对于僵硬型足部，仅在经过长期、真实的非手术治疗尝试且未能缓解疼痛后，才建议进行手术。若达到这一阶段，您的外科医生将向您说明手术对您的足部在现实层面可能达到的矫正效果，以及其局限性。

何时就医

如果您脚踝内侧出现反复的酸痛，尤其是在长时间站立后，请咨询您的全科医生（GP）。如果您的足弓明显塌陷，从后方观察时脚跟向外倾斜，或者您无法用该脚踏起脚尖站立，请要求专科医生评估。脚踝外侧或脚跟的疼痛也是需要检查的原因，因为这表明足部形态的改变正在压迫外侧踝骨。如果您的足部变得僵硬，即使在坐着或踮起脚尖时足弓也保持扁平，情况也类似。这种情况往往会随时间缓慢恶化，因此越早评估，您拥有的治疗选择就越多。