



談結構性及功能性 長短腳的治療

◆ 物理治療中心物理治療師 賴聖文

長短腳的發生率及分類系統

在足踝的物理治療門診中，許多家長時常擔心家裡小朋友的雙腳長度是否不等長，是否需要積極治療，甚至使用鞋墊矯正。其實長短腳的盛行率在族群之中占了四成至七成的比率，在這麼高的比率之中，必須經過評估後對症下藥，並針對長短腳所發生的原因給予不同的介入。在過去的研究中發現，雙腳長度差距超過 2 公分的個案，每 1,000 人中就至少有一人會影響到生活起居。在回答這些家長的問題之前，我們首先要了解長短腳分成兩大類別：1、結構性長短腳，2、功能性長短腳。這兩類的治療方向是不一樣的。

結構性長短腳指的是雙腳在骨骼上有實際的長度差異；而功能性長短腳指的則是下肢的生物力學系統因外在因素發生變化。除此之外依據長短腳所發生的時期，又可以簡單分成孩童時期就發生的長短腳與成長後期才發生的長短腳。

長短腳對人體的影響

千里之行始於足下，健康成人每日步數約在 3,000 ~ 6,000 步以上，因此長短腳在承重之下會直接或間接對於人體造成影響。以過往的研究調查中發現，長短腳會造成下背疼痛、髖關節處骨性關節炎、壓力性骨折、髖關節鬆動、站姿平衡能力降低、髖關節的力量傳遞系統異常及跑步產生傷害。上述的影響力不容小覷，至於左右腳要差到多少公分才足以對人體產生不良影響？研究上指出，雙腳差距 2 公分以上在臨床上被判定為顯著長短腳差異。

結構性長短腳的治療

長短腳是否要立刻接受治療，取決於人體的骨骼發展是否已經成熟。骨骼若在發展中，且左右腳相差的長度低於 2 公分以內的長短腳（無症狀），個案通常不需馬上治療。同樣低於 2 公分以內（有症狀）的長短腳，可以先藉由物理治療師評估，接受物理治療（包含姿勢調

整、肌肉伸展或肌力訓練等）及足底鞋墊來改善症狀。學者 Reid 與 Smith 早在 1984 年就建議將長短腳的差異分成三種嚴重程度，分別為輕度：3 公分以內、中度：3～6 公分與嚴重：大於 6 公分。若為輕度則通常可以使用非手術性治療來介入，甚至這類別的個案因為沒有症狀，不會特別尋求治療。中度的個案通常需要依據個人狀況來決定治療方式，除了物理治療之外，若有更嚴重的症狀也建議採取手術的方式介入。而分類在嚴重的個案，則通常都會用手術積極治療。另外，Moseley 在治療手法上同樣有類似的觀點，他認為雙腳長差異在 2 公分以內的無症狀個案通常不需積極治療，長度差異 2～6 公分以內則可以採取提高鞋底高度，或者採用長肢生長板破壞融合手術治療。長度差異大於 6 公分以上則建議搭配義肢矯具輔助。

功能性長短腳的物理治療

大多數的長短腳都屬於功能性長短腳。根據前述內容，功能性長短腳來自於下肢生物力學的系統改變，因不良姿勢衍變造成疼痛。舉一個實例來討論功能性長短腳的情況，假若你看到一位個案疑似右腳比左腳長。可利用皮尺測量實際下肢長度，或利用 X 光片確認雙腳長度是差不多的，則可以合理懷疑是功能性長短腳。造成功能性長短腳的原因有很多，個案可能因為下肢一側的關節疼痛，要避免承重而造成長短腳。雙側骨盆的歪斜、旋前或旋後、脊椎側彎或外力傷害造成身體兩側長度不平均等。上述因骨盆以上的結構造成雙腳看起來不等長，就是雙腳的代償。另外一種情況是肌肉張力不平均所致，可能因腰

部、背部或腿部的肌肉使力不均勻，造成兩側骨盆高度不對等。另外一種就是生活習慣不好造成姿勢異常，運動姿勢不對也會導致脊椎或骨盆發生錯位等。找出功能性長短腳所造成的原因才能對症下藥，功能性長短腳的狀況才能改善。

功能性長短腳的病因

物理治療師藉由仔細觀察個案的姿勢、步態以及個案所描述的症狀，通常可以初步推敲出長短腳所發生的原因，功能性長短腳可以透過物理治療的方式來尋求改善。功能性長短腳的原因，有以下幾點：1. 下肢或者脊椎等多關節的肌肉緊繃或無力，或關節緊繃所致。2. 足踝的旋前或旋後。3. 髖關節內收肌、外展肌群的緊繃或攣縮。4. 因股四頭肌肌力不足所造成的膝蓋過度伸展。5. 腰椎側彎。

通常足踝的旋前（或足弓塌陷）、膝蓋微彎且內轉（X 型腿）、骨盆後傾等因素會造成下肢較為縮短；反之則下肢較為增長。矯正人體姿勢、改善無力肌肉、伸展緊繃肌肉等物理治療方式，則成為功能性長短腳的治療重點。

長短腳治療總結

長短腳可能發生在生長期與成年期（外在因素）。若家長發現成長期的孩童左右腳實際差異大於 2 公分以上，則建議尋求醫師仔細評估或由醫師轉介給物理治療師製作鞋墊並利用運動矯正。成年期的結構性長短腳可能伴隨疼痛，若發現症狀則建議及早就醫治療。成年期的功能性長短腳，建議經由專業的物理治療師評估功能性長短腳造成的原因，及時矯正改善。