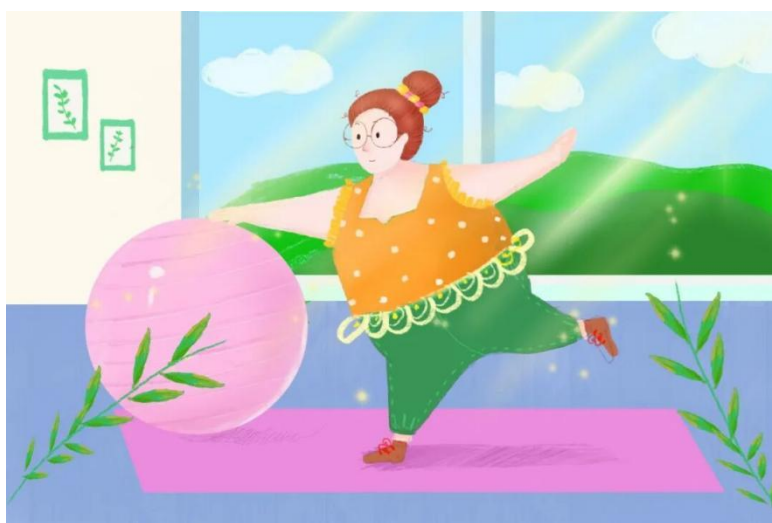


五健“童”行向未来 如何克服肥胖性扁平足

“让你跑两步就喊脚疼，哪有那么娇气！”这句话是不是很耳熟？

家长们常关注肥胖孩子的血糖、血脂、性早熟等问题，却忽略了一个最直接的阻碍——那双不堪重负的脚步。



一、体重增加，脚底承受压力显著增加

孩子的双脚是支撑跑跳的“基石”。但对于肥胖儿童来说，这块“基石”每天都在被超标的体重碾压。

儿童每增加 1 千克体重，站立或跑跳时，足底承受的压力就会增加相当于 3~5 千克物体产生的重力。一个超重 10 千克的孩子在奔跑时，脚底承受的压力相当于比正常孩子多扛了一袋大米。

过重的压力会持续压迫足底的韧带和肌肉，可能导致足弓被“压塌”，形成肥胖性扁平足。

二、脚疼→不爱动→更胖→恶性循环

当足弓塌陷，孩子跑跳时脚底会直接撞击地面，未被缓冲的冲击力直接传到脚踝和膝盖。这种疼痛是真实的、持续的。

孩子走路久了喊累，你以为他偷懒；跑两步就喊脚底板疼，你以为他娇气；体育课能躲就躲，你以为他不合群……其实，是他的脚在发出“求救”信号。

因为疼，所以不爱动；因为不爱动，能量消耗不掉，体重越来越重；体重越重，脚越疼……这就陷入了“肥胖→扁平足→运动疼痛→抗拒运动→严重肥胖”的恶性循环。

如果只把脚疼当小事，放任不管，会引发连锁反应。除了脚疼，扁平足还有一些隐藏危害。

伤害膝盖和腰椎 足弓塌陷会导致走路姿势异常（如外八字、踮脚），长期如此会损伤膝关节，甚至影响脊柱发育，埋下腰痛的隐患。

影响运动功能发育和心理状态 平衡能力差，跑不快、跳不高，孩子在集体活动中容易受挫，产生自卑心理。

三、帮脚“减负”让孩子愿意动起来

打破恶性循环的关键不是逼孩子动，而是先帮他的脚“减负”，让孩子愿意动起来。

科学减重是根本 控制饮食，减少高糖高脂食物的摄入。运动初期避免高强度跑跳，优先选择游泳、骑自行车这类对足部压力小的运动。先把体重降下来，脚的压力自然变小。

给足弓“撑把伞” 选对鞋，买鞋时认真挑选，鞋底要有弹性且不易扭曲；足弓处要有隆起支撑；鞋头要宽，不挤脚。巧用鞋垫，在医生指导下，根据足底应力测试的结果，佩戴定制矫形鞋垫。练肌肉，陪孩子做一些简单的足底拉伸运动，如踮脚、脚抓毛巾、脚趾蜷缩、足底按摩等，增强足底肌肉力量，强化足弓支撑。

抓住黄金干预期 3~10 岁是儿童足弓发育的黄金期。这个阶段骨骼可塑性强，通过减重、矫形鞋垫和康复训练，塌陷的足弓大多能恢复。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院