



註冊脊醫
吳慕德

高弓足會令腳部不適，企不穩且不耐走，影響之大更可以禍及踝、膝、腰、背及導致脊椎側彎等。到底什麼是高弓足？高弓足會造成哪些不適症狀？又有什麼方法可以舒緩？這次邀請註冊脊醫吳慕德講解由高弓足所引起的不適及舒緩方法。

或因高弓足 腳酸走不耐 恐禍及踝膝腰背影響全身

三大方法可舒緩

高弓足四大特徵

1. 側，足弓明顯比一般人高。
2. 從腳面上看，也會看到腳背拱起，使得腳部的受力不均。
3. 患者較容易有「鷹爪腳趾」，這是因為他們走路的時候，由於足弓過高，腳趾會不期然地要用力抓地，久而久之便會形成鷹爪腳趾。
4. 因為高弓足的內側足弓過高，蓋向外擠壓，長期下來就會形成O形腿。

足形對照表



正常足



扁平足



高弓足

■女士穿高跟鞋是患高弓足的高危一族。

扁平足是腳掌內側的足弓位置太淺，甚至沒有足弓；相反高弓足是指足部內側的足弓較明顯及異常過高，除讓腳部感到不適外，更容易影響肩頸痠痛，腳踝、膝部、腰部、背部，還可能造成足底筋膜炎、脊椎側彎等問題。吳慕德指出，高弓足大部分和先天有關，例如父母有高弓足，子女也較大機會患上；而後天因素也有影響，包括長期穿着不合適的鞋子，如太大、太硬、太小等，尤其女士如果長期穿太高的高跟鞋，腳掌經常處於前低後高的角度，隨着日子長遠骨骼便可能出現變形，形成高弓足。

度腳訂造鞋墊 舒緩效果最好

高弓足帶來的影響很多，最常見的是「唔襟行、唔襟企」。因為一個人正常走路，當腳踩着地的時候，足弓位置就會下降，作用是卸去震盪力，但高弓足患者的腳踝關節都比較僵硬，當患者腳踩着地時，足弓無法產生應有的作用，於是每走一步腳掌都像和路面直接撞擊，走路或站立的時間稍長便會疼痛不適。除了影響日常生活外，高弓足更可引起足底筋膜炎，以及踝關節、膝關節甚至盆骨的痛症，甚至影響至盆骨後傾，整條脊骨健康都受影響。「所以高弓足可影響全身，影響範圍遠比扁平足還要大。」吳慕德表示。

要舒緩和改善高弓足，有三個常見方法：包括穿比較厚底的鞋，其中鞋跟最好略為向後翹起，以減輕步行時腳跟和路面的撞擊

力。其次是多做舒緩運動，包括以腳趾夾毛巾，以腳掌寫A至Z以活動踝關節，用腳掌足弓位置踩着網球或高爾夫球滾動等；最後是要穿着處方矯形鞋墊。吳慕德指出，適當的矯形鞋墊採用針對高弓足的吸震物料，減輕走路時對身體的震盪，使腳掌有了卸力的緩衝實現「襟行襟企」，同時幫助減慢關節退化的現象。所用的鞋墊物料必須是軟身但同時又有足夠的承托力，而鞋墊的足弓位置須「度腳訂造」，才可有最好的舒緩效果。

現時常用的處方矯形鞋墊物料，包括EVA，PPT，Poron，Carbon flex等，不同情況會選用不同的物料。鞋墊的大小亦有分全墊、半墊或「四分三墊」。在功能上也有分走路的鞋墊、做運動的鞋墊，不同運動又有不同鞋墊，所以種類是十分多的。吳慕德強調，無論是哪一種物料，矯形鞋墊最大作用是承托力，是當一個人走路時，可把腳部的壓力平均分配給整隻腳掌。要知道，每個人每日平均可能要走6,000至1萬步，如果腳掌壓力分配不平均，便會有一些特別受力的「壓力點」。

腳掌每日在這些壓力點上用力壓一萬次，問題自然會逐漸浮現，處方鞋墊的作用就是將這些壓力平均分配。



■長期穿着不合適的鞋，容易患有高弓足。

■患者可以度腳訂造處方鞋墊。

港大研AI檢測牙齦炎九成準

牙齦炎，即牙肉發炎，是其中一種常見的牙科疾病。牙齦炎不僅有可能導致嚴重的牙周病，令牙齒脫落，還會影響健康，增加患上心血管病和糖尿病等疾病的風險，所以發現牙齦炎於早期，對預防多種口腔和身體疾病至為重要。

由香港大學牙醫學院合作開發人工智能AI算法，通過分析患者的口腔照片，可自動檢測紅腫、流血等發炎徵狀及發炎的牙齦位置，提出警示。新技術有助牙醫了解患者的牙齦狀況，以制定更個人化的治療計劃；患者也可自我監察，盡早發現牙齒病患，避免

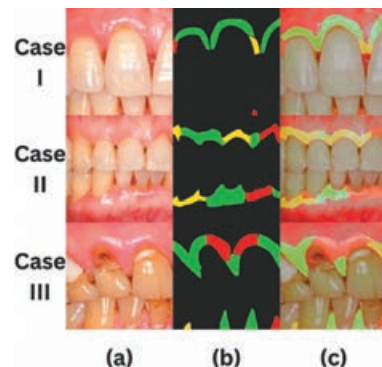
日後昂貴的治療或手術費用。研究結果已在世界牙醫聯盟（World Dental Federation FDI）的學術期刊《國際牙科雜誌》發表。

這是探索使用AI檢測牙齦炎的開創性研究，研究團隊利用超過567幅不同程度牙齦炎的圖像數據集開發AI模型，測試結果，利用新AI模型檢測牙齦炎的準確率超過九成，與牙醫目測檢查的準確度相若。港大牙醫學院林宇恒醫生說：「許多患者不定期接受口腔檢查，只有在牙齒疾病到了晚期、牙齒不可挽救時才尋求牙醫幫助，這時只能進行昂貴的康復治療。我們的研究表明，AI可以成為

一種篩檢工具，用於檢測及診斷牙齦疾病，以實現早干預，避免發展成嚴重的牙周疾病，對保障公眾健康和福祉有重要影響。」

港大修復齒科臨床研究助理周俊宏醫生則指，利用AI新技術分析口腔照片，有助大眾保持牙齒衛生。他說：「透過AI分析口腔照片，患者可以得知沒有清潔好的牙齒的位置，從而改善他們清潔口腔的習慣。」

林宇恒醫生計劃把AI檢測系統進一步推展至社區，研發利用智能手機拍攝及分析口腔照片，讓長者和弱勢社群更容易接觸新技術，改善口腔健康及減少健康問題。



■三個案健康情況：a)口腔；b)牙醫標記（綠=健康，紅=患病，黃=疑有患病）；c)AI檢測結果。

港大牙醫學院圖片