

يمكن أن يُسبب الانكباب المفرط - الدوران باتجاه الجهة الداخليّة من القدم بعد أن تضرب الأرض - آلاماً في القدم والركبة. فمن الطبيعي القيام بدرجة مُعيّنة من الانكباب الذي يمنع الإصابات من خلال المساعدة على توزيع قوة صدمة القدم على كامل القدم. عند الأشخاص المصابين بفرط الانكباب، تكون الأرجل شديدة المرونة بحيث يتسطّح القوس الطويل، ممّا يُتيح للجزء الداخلي من القدم الاقتراب من ملامسة الأرض في أثناء المشي أو الركض وإعطاء مظهر القدم المُسطّحة. قد يُعاني العدائون المصابون بانكبابٍ مفرطٍ من ألمٍ في الركبة عند جريهم لمسافاتٍ طويلة لأنّ رضفات الركبة (عظام رأس الركبة) تميل إلى الاتجاه نحو الخارج عندما تتجه القدمان نحو الداخل. تُشكّل هذه الوضعيّة بدورها ضغطاً مفرطاً على الجزء الأمامي من الركبة.