

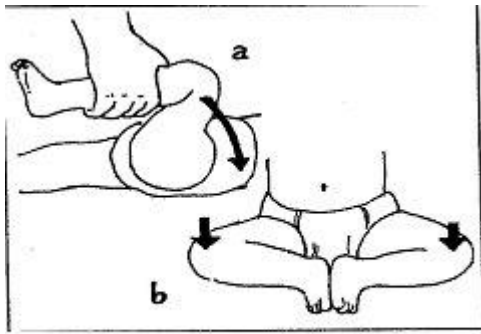
兒童內八字足矯正

一、何謂內八字足

指走路時腳尖向內，兩腳呈現像一個「八」字，這種現象在一些正常的大人或小孩都可能看到，大部份是走起路來較不美觀，僅有少數情形是屬於不正常需矯正治療。

二、原因

造成兒童內八字足的原因很多，從股骨、脛骨至足部本身異常，有可能是造成內八字足的原因。兒童內八字足需先去除其他骨骼神經疾病，如：腦性麻痺、髖關節脫臼症等。依腳前進的角度，可區分為輕度 (-5 度至-10 度)、中度(-10 度至-15 度)、重度(-15 度以上)等三個等級。



圖一髖關節外轉運動

三、復健計畫

(一)訓練目的：藉由各種復健訓練及輔具矯正，達到改善內八字足現象，減低小朋友走路跌倒的機會，使小朋友走路姿態更加美觀。

(二)居家復健訓練內容：訓練期間依不同內八字足的類型，安排適當的居家復健訓練方式介紹，如下：

1.股骨前傾

股骨前傾是兩歲以上的兒童走路呈現內八字步態最常見原因，常合併有全身性韌帶鬆弛問題。臨床可發現兒童整個下肢向內旋轉，髖部伸展時可內旋 80 至 90 度，而外旋只能 0 至 10 度，兒童坐姿常常呈現 W 型跪坐姿而雙外的現象，使得臀部壓著腳，此時需糾正盤腿坐的習慣。居家可加強做髖關節外轉拉筋伸展運動，如圖一。此外，可配合運動治療，如：學企鵝

走路、踢毽子、溜冰等，腳需向外轉的運動。如運動治療及姿勢矯正後，角度改善不理想時，可予內八字矯正帶或鞋墊使用，較嚴重個案可使用內八字矯正架或夜間使用矯正輔具，可改善內八字足之現象。

2. 脛骨內扭轉

脛骨內扭轉是小於兩歲兒童走路呈現內八字步態最常見的原因，常與 O 型腿及足內翻合併發生，由於胎兒在母體子宮內的姿勢所造成。由於脛骨內扭轉是一種隨著年齡增長預期會改善的生理現象，除非超過兩歲後，改善情況仍不甚理想時，才考慮製作副木於睡覺時使用。

3. 蹠骨內收

蹠骨內收通常發生於新生兒足部前端向內彎，若易扳回正常位置，則可以居家拉筋按摩伸展運動為主，如需用力才能扳回或不完全扳回，則需使用踝足部支架或矯正鞋。此時兒童年齡尚小，可考慮使用較筆直鞋底之硬式包鞋，若買不到再考慮包鞋左右腳反穿的方式，來矯正蹠內收現象。

4. 居家運動

平常在家裡應給予姿勢矯正及配合運動治療效果較佳，運動方式如下：

- (1) 腿部運動(腳往外轉移)。
- (2) 盤腿坐。
- (3) 小企鵝走路、溜冰或踢毽子等。

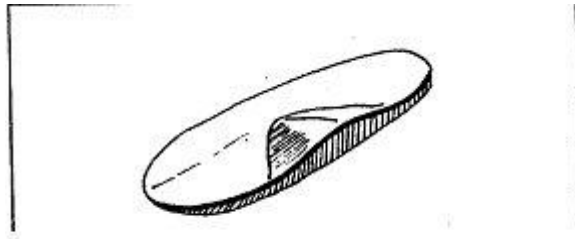


圖二半高筒硬式包鞋

四、如何正確使用硬式包鞋

(一) 鞋子選擇：以半高筒之硬式包鞋，筆直鞋底為優先考量如圖二，若買不到再考慮鞋子左右腳反穿。

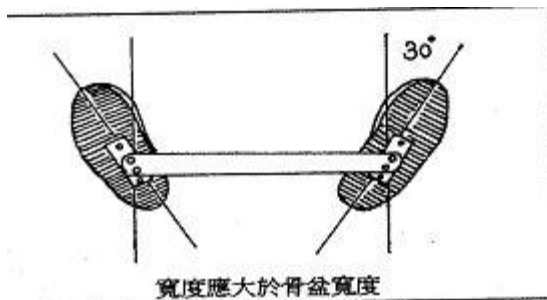
(二) 於三個月後返診追蹤。



圖三矽膠填充物鞋墊

五、使用鞋墊

- (一) 使用時機：對於內翻足者，可使用兒童復健科特製之鞋墊如圖三。
- (二) 製作方式：由專業支架裝具師製作或鞋店購買。
- (三) 準備材料：請家長自行購買大一號之高筒運動新鞋後帶回門診。
- (四) 製作完成後，會以電話聯絡家長取鞋。
- (五) 於三個月後返診追蹤。



圖四夜間矯正支架

六、矯正輔具

- (一) 可使用內八字矯正帶、內八字矯正支架或（丹尼斯-布朗）夜間矯正支架如圖四。
- (二) 於三個月返診追蹤。

七、預後

由於兒童隨著年齡的成長，股骨與脛骨會向外轉，故兒童如有股骨內扭轉或脛骨前傾的現象，大多會隨著兒童的成長而改善，故家長們可以關心孩子內八字的問題，並配合兒童復健科醫師的評估與矯正，但是不用太過擔心。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N453 10.1*21.5cm 100.10