

兒童內八字足矯正

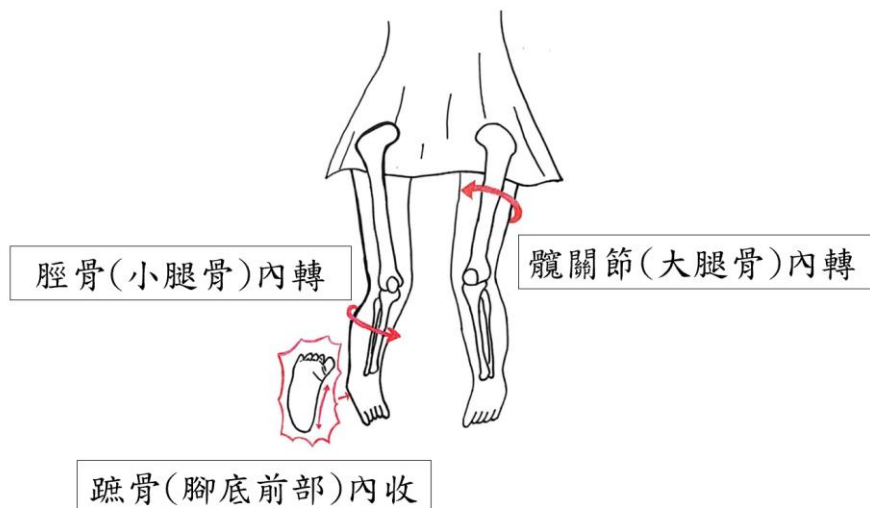


壹、什麼是兒童內八字足？

內八字是指兒童走路時，呈現腳掌及腳趾往內姿勢，兩腳呈現類似「八」字，這種現象在正常的大人或小孩都有可能看到，若走路時常會因為絆到膝蓋或腳掌而跌倒，就需要尋求專業醫師評估處置。

貳、為什麼會造成兒童內八字足？

新生兒雙足是呈內八狀，有些是小腿骨往內彎，隨著成長而逐漸形成外八，正常情況下，當寶寶慢慢長大，小腿骨拉直，腳掌也恢復正常角度，內八會漸漸消失，學齡兒童大多已發展成外八狀。內八字足是兒童最常見的步行問題之一，兒童在向前站立時，兩側足部向內，走路時較容易跌倒，常發現於2-5歲兒童，發生率約10%。造成兒童內八字足的原因很多，從股骨(大腿骨)往內旋轉、脛骨(小腿骨)往內旋轉及蹠骨(腳底前部)內收(腳掌往內側)，都可能是造成生理性內八字足的原因(如圖一)。



圖一 內八字足

參、兒童內八字足型態與如何協助執行居家復健訓練？

經由小兒骨科醫師或復健科醫師轉介至物理治療，接受各種復健訓練及輔具矯正，達到改善內八字足現象，降低小朋友走路跌倒機會，使小朋友步態更加穩定。

一、內八字足型態：依不同內八字足的成因，安排適當的復健訓練方式。

(一)避免股骨前傾及髖關節(大腿骨與骨盆形成的關節)內轉：為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，髖部伸展時較易內旋，而外旋較困難，兒童坐姿常常呈現W型跪坐姿現象(如圖二)，此時需調整為盤腿坐的習慣。居家可加強髖關節外轉運動(如圖三)或是盤腿蓮花(如圖四)。此外，可配合下肢需要向外轉動的運動治療，如：學企鵝走路(膝蓋打直、腳板往上翹、腳尖朝外45度)、踢毽子、溜冰或直排輪等。經運動治療及姿勢矯正後，若角度改善仍不理想時，可使用內八字矯正帶或鞋墊使用。

(二)矯正脛骨(小腿骨)內轉：為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，是由於胎兒在母體子宮內的姿勢所造成。因脛骨內轉是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，則須考慮製作副木於睡覺時使用。

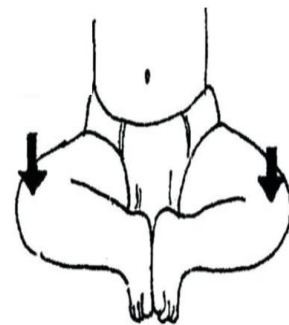
(三)矯正跖骨(腳底前部)內收(腳掌往內側)：通常發生於新生兒足部前端向內彎，若易扳回正常位置，則可以居家拉筋按摩伸展運動為主，如需用力才能扳回或不完全扳回，則需使用踝足部支架、矯正鞋墊或矯正鞋。此時兒童年齡尚小，可考慮使用較筆直鞋底之硬式包鞋，矯正前足內彎現象。



圖二 W型坐姿



圖三 髖關節外轉運動



圖四 盤腿蓮花座

三、使用鞋墊

(一)使用時機：若有合併足跟歪斜者，可使用特製之軟式鞋墊(如圖五)。



圖五 軟式鞋墊

(二)製作方式：經由物理治療師評估，由專業支架裝具師製作或可諮詢復健治療室。

(三)準備材料：因為要放鞋墊，需要準備大0.5號且包覆腳根的鞋子，請家長自行購買1~15公分之鞋帶或鞋後跟較硬的運動鞋後，交由鞋墊製作裝具師。

(四)於六個月後返診追蹤。

四、矯正輔具

(一)必要時應依醫師指示使用內八字矯正帶(如圖六)



圖六 內八字矯正帶

(二)於六個月後返診追蹤。

肆、結論

大部分的內八字足可隨著年齡增長而恢復，只需要持續追蹤觀察，若家中孩子有足部異常相關症狀，可先找專業的小兒骨科或復健科醫師評估及治療。

伍、Q & A

Q：什麼情況需要找醫師評估？

A：當兒童出現蹠骨(腳底前部)內收完全無法用手扳正、只有單側呈現內八走路、5歲之後內八反而更嚴重、常跌倒而影響日常活動功能等。

陸、建議看診科別：小兒骨科、復健科

柒、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區 (02)24313131 轉2512

星期一~五 8:30~11:30 13:30~16:30

情人湖院區 (02)24329292 轉2553

星期一~五 8:30~11:30 13:30~16:30

林口院區 (03)3281200 轉2652

星期一~五 8:30~12:00 13:30~17:00

土城醫院 (02)22630588 轉3900、3901

嘉義院區 (05)3621000 轉2688

星期一~五 8:30~12:00 13:30~17:00

高雄院區(07)7317123 轉8122

星期一~五 9:00~12:00 13:30~17:00

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

長庚醫療財團法人 N453 10.1x20.1cm 2023年

<http://www.cgmh.org.tw>

