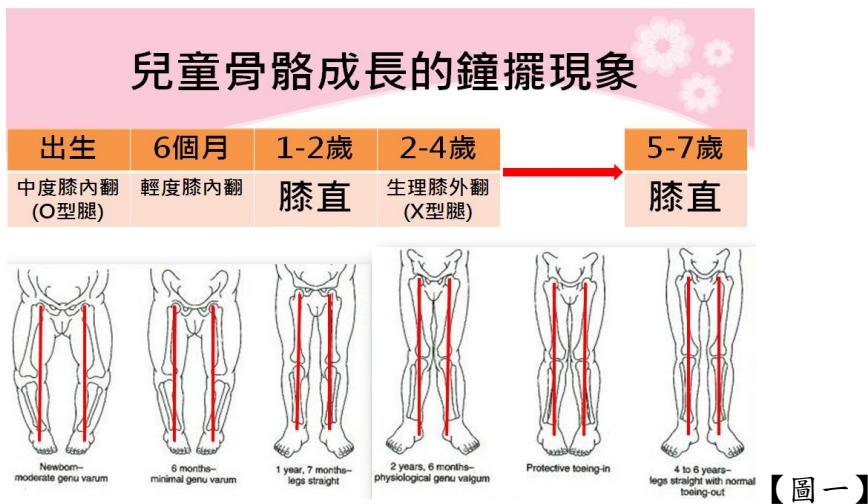


淺談兒童扁平足、行走外八及內八字的問題

物理治療師 林秀琴

首先讓大家了解兒童下肢骨骼成長的正常生理現象：

- 1.鐘擺現象（圖一）：由於嬰兒出生前在母體內壓迫的關係，所以正常的新生兒小腿大約呈現10-15度的內彎角度，當新生兒開始學站或走路時，負重會讓O型腿更加明顯，由其是再6-12個月大，到了一歲半到二歲之間，腳會慢慢變直。但之後O型腿持續修正，接著過度矯正而變成X型腿，在四歲的時候最為明顯。之後X型腿又慢慢回正，在6-8歲以前會逐漸變為正常，但值得注意的是正常的腳，並不是完全一直線，而是有些許的外翻（圖二）。這種發育現象從O型腿變直，再變為X型腿，再變直的情形稱之為「鐘擺現象」。



- 2.生理性扁平足（柔軟性扁平足）：兩歲以下的嬰幼兒由於內側足弓尚未發育完全，足部內側有一層肥厚的脂肪墊，且韌帶鬆弛，所以足弓並不明顯，看起來會很像扁平足，在幼兒開始學走路時，扁平足的現象更是明顯。但隨著幼兒成長、慢慢的學習走路，逐漸運用腳趾、腳跟及腳底的力量，足部肌肉開始發育，足弓便逐漸形成。兩歲以前的扁平足是正常的（圖三），一般足弓的形成大都從兩歲後開始，到了四歲時，幼兒的活動量增加，是足弓的快速成長時期。

嬰幼兒的足弓



□ 2歲以下的嬰孩

由於足弓尚未發育完全，且足底的軟組織較肥厚，**外觀看起來是扁平足。**

□ 2-3歲的孩子

足弓時大致成形。

若孩子站立時，內側足底仍呈扁平，表示其舟狀骨可能有向下移位造成內側足弓的塌陷，就是所謂的『扁平足』。



【圖三】

接下來就要知道何謂扁平足、X型腿、O型腿及走路內八字的問題，是否需要進一步檢查？下面會逐一說明。

【扁平足】

1. 原因：分成"先天因素"及"後天因素"。

* 先天因素：

- A. 先天性跗骨黏合或附生舟狀骨：先天有跗骨黏合的現象，會造成僵硬型扁平足。
- B. 先天性韌帶鬆弛：先天有全身韌帶鬆弛的現象，此種現象不限於足部，在足部以外的關節也會發生(例如：壓胎)。
- C. 遺傳：扁平足的父母，較有可能生出扁平足子女。
- D. 性別：國外-男生多於女生；國內-女生多於男生。

* 後天因素：

- A. 足部太早承重：未滿10個月之幼兒使用螃蟹車或學步車，讓足部還在不穩定狀態便開始承受重量，以致足弓發育遲緩。
- B. 肌肉韌帶無力：幼兒型扁平足大部份屬小腿肌肉無力，促使足弓塌陷扁平。
- C. 發展遲緩或其他之骨骼神經病變：發展遲緩或患有其他神經病變，會使足弓發育延緩。
- D. 錯誤姿勢：長時間處在跪坐的姿勢玩玩具、看電視，會造成足弓發展受阻與X形腿的產生。
- E. 肥胖：體重過重會使足部的壓力增加。

2. 篩檢評估方式：

* 踩足印：觀察足部壓力與足弓發育是否完整。

* 站姿：站在矮箱上，觀察其腳內側之足弓有無隆起，或是平貼於地面。

* 單腳站立：單腳站立，且讓著地之大姆趾做伸直翹起的動作，如無法做出上述動作、足弓仍為扁平、並且超過3歲，那可能就是扁平足之高危險群。

3. 常見的問題：扁平足不一定有症狀，僅少數孩子會因扁平足、整體性發展遲緩或韌帶鬆弛，使跑跳、平衡等粗大動作受影響而常跌倒。

* 兒童階段：容易腳酸、走不久要人抱、常跌倒或有異常步態。

* 成人階段：走長距離或跑步時下肢易疲勞、足底肌膜炎、大腳趾變形、膝關節炎、踝關節扭傷、背痛、脊柱側彎、骨盆歪斜、長短腳等問題。

4.處置方式：

*兒童：

- A.一般幼兒扁平足不需做任何治療，只需觀察追蹤即可；兒童扁平的足弓會在5-7歲逐漸恢復，最晚在10歲之前皆會自然形成（但仍有5~10%的孩子為扁平足，無法自然恢復）。
- B.扁平足有合併足外翻：可給予特製醫療鞋墊來支撐足弓，讓足部維持在一個正確的位置發育，避免發育上的異常。
- C.手術處理：若有嚴重變形或其他先天性骨骼融合等問題，可請教專業的小兒骨科醫師，來評估手術之必要性。

*成人：可利用鞋墊所提供的適當支持，來維持正常的足部結構，分散足底受力，減低因壓力而造成的足底疼痛。

*加強足部力量之運動：

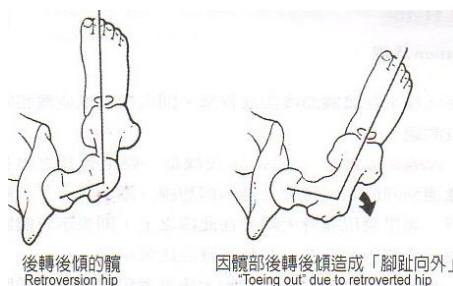
- A.赤足在沙地或有坡度之草地上走路、跑步。（時間勿過長）
- B.玩跳繩、踢足球、跳格子、老鷹抓小雞等遊戲，藉由活動與遊戲來誘發足部的發育。
- C.用腳跟走路（學企鵝走路），訓練孩子下肢肌力，誘發足弓之形成。
- D.用腳趾撿拾珠子、扯動毛巾、小紙團、鉛筆，可訓練孩子足部肌肉的肌力、肌耐力。

【走路外八字】

1.原因：分成下肢三個關節來看。

*髖關節變形：

- A.股骨不正常的向後旋轉。（圖四）
- B.髖關節內旋肌肉鬆弛癱瘓。



【圖四】

*膝關節變形：

- A.先天性的腓骨發育不全或缺陷。
- B.脛骨向外側扭轉。

*足部變形：

- A.小腿肌肉攣縮造成足部外翻。
- B.跟骨外翻。
- C.先天的凸出扁平外翻腳。

2.處置方式：

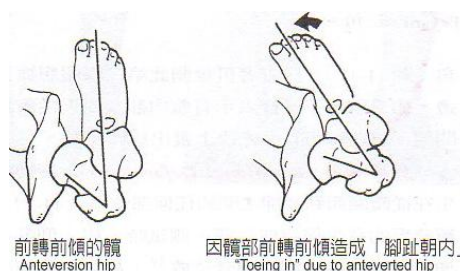
- *典型的跟骨外翻足不需治療。
- *足部過度背曲：在3-6個月大時就會消失。
- *下肢外轉：於兒童開始站立、扶物行走時，開始改善。
- *多數兒童於2歲時，足部與下肢就會有完全正常的外觀。

【走路內八字】

1.原因：分成下肢三個關節來看。

*髖關節變形：

- A.股骨不正常的向前旋轉。（圖五）
- B.髖關節內旋肌肉的痙攣



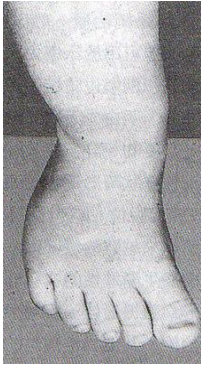
【圖五】

* 膝關節變形：

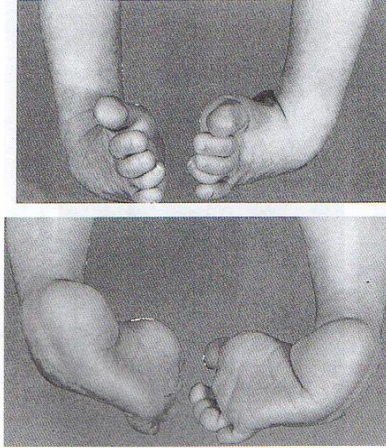
- A. 脛骨內翻(Blount 氏病)、發展上的膝內翻。
- B. 脛骨不正常的向內側扭轉。
- C. 發展上的 X 型腿。

* 足部變形：

- A. 跖骨內翻。(圖六)
- B. 馬蹄內翻足。(圖七)



【圖六】



【圖七】

2. 臨床症狀：

- * 內八字步態：走路時下肢向內旋轉。
- * 髖部於伸直姿勢時，可向內轉 80-90 度，而向外轉只能 0-10 度。
- * 韌帶鬆弛：肘、指關節過度伸展、膝反曲（膝蓋過度伸直）、扁平足…等。

3. 處置方式：

- * 追蹤：改掉不良的坐姿習慣，避免 W 形坐姿（圖八），隨正常發育生長，扭轉會自然修正（需 1-3 年）。

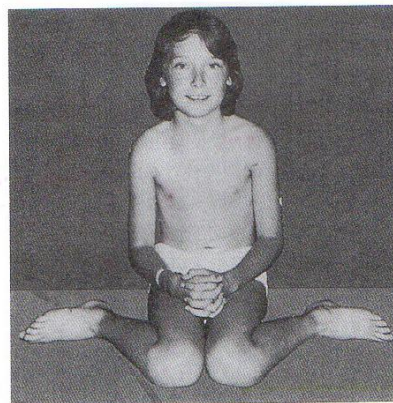


圖 7.13 「看電視坐姿」(W 形坐姿)使這位 9 歲女孩逐漸發生後天性股骨向內旋轉，和脛骨向外旋轉。

【圖八】

- * 介入：若追蹤 1-2 年尚未改善，且有明顯的外觀及功能上的影響，才須介入(支架或扭轉器)。
- * 手術：情況嚴重者，可考慮手術矯正。