

我的孩子O型腿／扁平足／長短腳怎麼辦？

常見兒童下肢肌肉骨骼問題簡介

賴芝潔 物理治療師

常常聽見家長們詢問，我的小孩已六歲，怎麼腳開開的，是不是有O型腿，X型腿？另外還常聽到扁平足，長短腳...等等問題，以下針對小兒下肢肌肉骨骼系統做個簡介：

寶寶腿型的正常發展

兒童的下肢成長由新生兒時期至青春期有個肢體鐘擺的現象（見下圖），這是由於小朋友的骨骼於不同年齡層下肢肢體排列的生理發展：

新生兒時期：中度膝內翻(O型腿)

6個月：輕度膝內翻 (O型腿)

1~2歲：腿伸直

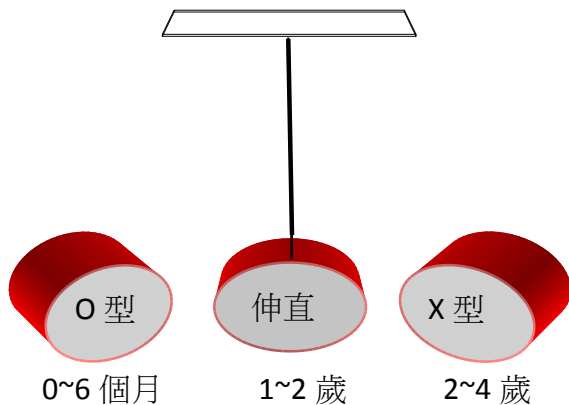
2~4歲：生理的膝外翻 (X型腿)

5~7歲：膝伸直

16歲女性：些微膝外翻,約7~9

16歲男性：些微膝外翻,約4~6

（兩者間的差異與骨盆寬度有關，因此女>男）



雖然「O型」腿和「X型」腿多半是骨骼發育過程中的正常現象，但是如果家長無法確定孩子是否屬於正常現象、或是其他原因造成的話，建議還是儘早帶孩子就醫確診，比較安心。

扁平足怎麼辦？

觀察方式：



「正常足弓」

「高弓足」

「扁平足」

若家長發現有「扁平足」，初步建議下列處理方法：

1. 選擇重量輕的步鞋，且鞋子具有好的足弓支撐及強健的鞋後跟（以降低鞋子內緣的磨損）
2. 鞋墊（矯正或預防進一步變形）
3. 六歲之前常有生理性扁平足，除非持續有症狀且無法歸究其他原因或有異常的鞋磨損，才需治療。