

兒童健康

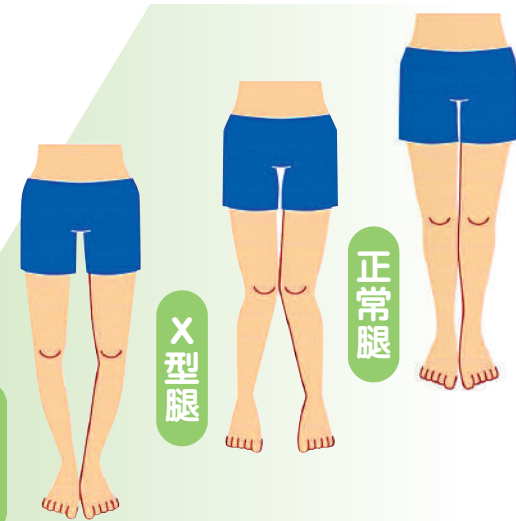


▲▶ 幼童坐姿或會影響腿型發展。



爸爸媽媽有時候見到小朋友雙腿呈X型或O型狀態，一定非常擔心小朋友是不是下肢出現問題。想着會不會影響小朋友未來走路的姿態？是不是要為小朋友購買腿型矯正器？是不是要做手術？其實X型或O型腿是香港常見的足部問題，家長不用過分擔心。今期《教育佳》邀請了香港都會大學護理及健康學院、物理治療系高級講師陳綺華為大家拆解種種迷思，教大家如何辨症。

教育佳記者 黃煦緻



X型腿？

幼兒成長路

X型腿即膝外翻，是指當雙腳並立時，兩側膝蓋碰在一起，而雙腳腳踝無法靠攏；O型腿即膝內翻，當雙腳並立時，膝蓋無法靠攏，而雙腳腳踝能夠靠攏。其實每一個人雙腿都不會完全呈直線，總會有些許偏差，因此患有X/O型腿不代表出現問題，要視乎患者的年齡。

兩至四歲雙腿靠攏變直

陳綺華表示，很多家長擔心小朋友剛出生就有O型腿是不是代表有問題，其實普遍來說，小朋友的腿型將隨年歲的增長而有所改變。初生嬰兒出現O型腿，源於胎兒在媽媽的肚子一直保持捲縮狀態，致使出生時雙腿彎曲。到了六個月大的時候，嬰兒的雙腿會漸漸合攏。直到一至兩歲的時候，嬰兒開始學會走路，加上骨骼、肌肉生長發展，雙腿開始變直。但當小朋友到了兩歲半的時候，小腿向外彎曲，雙腿又會有X型傾向。到了兩至四歲的時候，雙腿向外的幅度就會逐步減少，並開始慢慢靠攏變直。

若然小朋友兩歲時，腿部仍然維持O型狀態，家長就要看其O型的程度而加以警惕。同時家長也要留意小朋友單邊腿部的問題，觀察雙腿的形態有否出現偏差。她坦言，

其實小朋友腿型的變化，受生活習慣、身體發展、家長的照顧方法、體重等方面影響。例如有些發展遲緩的兒童很晚才學會走路，那麼剛才所論及的腿型演變過程，就不適用於他們身上。她又說，有些肥胖兒童下身承受的重量比正常兒童多，容易造成腿部負荷過重，而影響骨骼的伸展，並演變成X型腿。

她說，X型或O型腿可影響小朋友的步姿、肌肉發力的方法、內力、平衡力，繼而使骨和骨之間磨損，令雙腿疲勞及產生痛楚。一般自行測試X型腿的方法，就是量度腳踝中間的距離。而測試O型腿的方法，就是量度雙膝之間的距離。

影響日常生活 治療有法

她又解釋，沒有一個特定的標準說明X型或O型腿達到哪種程度才算嚴重，要視乎腿型有沒有影響日常生活。小朋友可進行姿勢、關節活動幅度、步姿等下半身的詳細檢查，並確認腿型是不是偏離正常的發展進程及變化，醫生再作跟進。

O型腿？

家長勿過憂



如果家長擔心X型或O型腿會影響小朋友將來的日常生活，可經醫生轉介進行腿部肌肉伸展運動、戴上矯正帶等腿型治療方法，防止情況惡化。通常患兒不會接受手術，除非與正常腿型偏離過多，角度不減反增，才有極少機會進行手術。她又表示，普遍X型或O型腿對小朋友造成嚴重負面影響的個案只佔小部分，一般而言都是因為腦癱或其他肌肉骨骼的問題所引致。



▲陳綺華指幼童腿型隨年歲的增長有所改變。

避免W坐姿

W坐姿即屁股着地，小腿向外屈曲，並呈W狀。小朋友骨骼尚未發育完全，若長時間保持W坐姿，向內肌肉就會容易收緊，關節與軟組織的柔韌度降低，加上活動的幅度受阻，影響骨骼及肌肉生長，從而增加患上X型腿的風險。

拍照觀察站姿

小朋友的腿型在成長初期會從O型腿演變為X型腿傾向，因此家長難以斷定小朋友之後會否一直處於那種狀態。家長可以定期拍攝小朋友的站姿，再對比前後的差別，評估是否需要尋求醫生協助。

觀察跌倒情況

容易跌倒是X/O型腿常見的表徵，若家長發現小朋友兩邊膝蓋或腳踝互相碰撞，走路或跑步時的平衡感不佳，步姿不穩，而經常跌倒受傷，就要多加留意。

預防觀察雙管齊下