

內外彎腳

隨成長消失



不少爸爸媽媽都會替子女拍攝成長的過程，希望將來給他一個美好的回憶。BB第一次學會站立及走路，爸爸媽媽又怎會輕易放過這時刻呢！但當在拍攝的一刻，卻發現BB雙腳向內外彎曲呈X型或O型，為甚麼會這樣呢？

內外彎腳是甚麼？

啟康物理治療中心註冊物理治療師陶麗敏指，內外彎腳會在BB站立的時候變得明顯。內彎腳俗稱O型腳，會在BB剛出世至兩歲左右出現，膝關節會向內翻，當雙腳站立合攏的時候，小腿脛骨會向外彎，令膝關節分開一段距離；而外彎腳則俗稱X型腳，通常在三至六歲期間出現最為普遍，小腿脛骨則向外翻，站立時雙腳合攏會出現膝部互碰的情況。

先天後天也有影響

當爸爸媽媽看到子女雙腳出現向內或外彎曲的情況，便會責罵他們站立及走路的姿勢不當。其實BB或小朋友出現內外彎腳的現象，並不是全因後天而影響，亦有先天性的影響。

先天性因素

1 胎兒雙腳在母體彎曲

由於子宮的體積有限，而胎兒成長體積日漸變大，使雙腳未能伸展自如，長期屈曲在媽媽體內，小腿脛骨向內翻的機會相應增加，所以在出生時呈現O型腳。

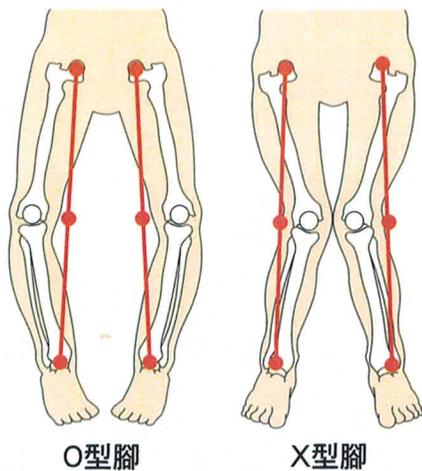
2 家族遺傳

如爸爸媽媽有O型腳或X型腳，BB亦會有機會有同樣傾向，因為BB的骨骼結構及形態會與父母的基因遺傳有關，但爸爸媽媽也不要過份憂心，BB未必一定會受到影響。



資料提供

後天性影響



1 扁平足易有X型腳

BB及小朋友的足弓還未完全發育成形，加上足弓的凹陷處有脂肪組織填補，所以足部會較平扁且沒有足弓的形狀。小朋友約四歲以後足弓的發展會變得較為成熟，足弓應逐步成形，但如果仍有扁平足情況，小朋友在站立及走路時，下肢內側會增加壓力，包括足踝及膝關節內側亦會受力過度，造成內翻傾向，加劇X型腳的現象。

2 膝關節因重量受壓

肥胖的BB及小朋友也會較容易有X型或O型腳，這是因為他們的體重增加過快，而這些重量不經不覺會增加膝關節的壓力及負荷，在站立及走路時更影響內翻及外翻力學，導致X型或O型腳形成。所以爸爸媽媽應多加注意他們的飲食及生活習慣，如BB或小朋友太肥胖的話必需減肥，避免超重增加雙腳彎曲的幅度。

隨年紀逐漸消失

在正常的成長過程中，由出生、學行到跑跳自如所經歷的時期，腳形亦會出現不同彎曲的程度，但一般會在七歲時回復正常，外翻度大約是五至七度，家長不要太擔心。如孩子在七至八歲時的內外彎腳情況嚴重，或腳形沒有隨著年紀轉變，仍偏離正常範圍，就必需接受醫生的專業評估，找出內外彎腳的原因。

預防小貼士

1 多做運動訓練下肢肌肉

現在的小朋友和大人一樣，總是愛機不離手，令小朋友的活動量大大減少，影響雙腳發展。父母可以身作則，多帶小朋友去游泳或踏單車，能加強訓練小腿及足部的肌肉，有效改善O型腳或X型腳的情況。

2 購買合適的步行鞋

選鞋最重要的是有一定的厚度，才能有足夠的承托力，好好保護雙腳。如小朋友O型腳或X型腳的情況嚴重，可在鞋內加設鞋墊，令足部弓位有適當承託，有助矯正腳掌內翻或外翻的問題。

3 赤腳步行助肌肉發展

很多小朋友在家中都會有穿著拖鞋的習慣，但陶麗敏指穿著拖鞋會令小朋友行路時少用足跟著地，亦令足部肌肉減少活動，所以建議小朋友在家中多赤腳步行，使雙腳有較多機會接觸地面，有助足部肌肉正常發展外，亦能令小朋友走得更平衡更穩，不會容易跌倒。

Baby