

# X 型腿 & O 型腿

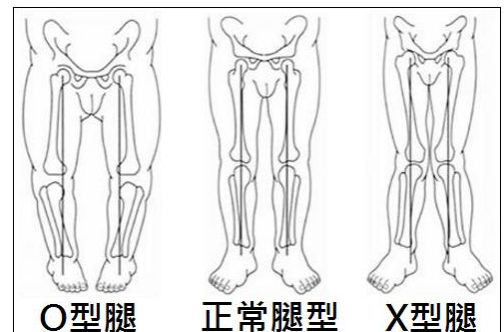
絕大多數的嬰幼兒 O、X 型腿，是嬰幼兒成長過程中生理性的自然現象，1 歲半前的幼兒，以 O 型腿表現為主。開始學步後，腳會逐漸變直，約 2~3 歲時腳會變成 X 型腿，在 4 歲時 X 型腿最為明顯。之後腿又慢慢回正，約 6~7 歲時逐漸變為正常。這種發育現象從 O 型腿變直，再變為 X 型腿，再變直的情形稱之「鐘擺現象」。嬰幼兒的腿型會隨著年齡增長可以恢復正常，家長不需過於緊張。倘若是病理性因素導致腿部異常，則要儘早矯正及治療。家長們對嬰幼兒腿型發展多一份了解，即可少一分擔憂。

## 幼兒的腿型發展

年齡	腿型發展
新生兒~1 歲半	胎兒在母體中維持著捲曲的狀態，髖關節和膝蓋都是彎著捲縮起來的，所以新生兒至 1 歲半前，小腿和雙腳掌會向內轉，整體看來像個 O 字型
1 歲半~2 歲	1 歲半到 2 歲開始會走路後，雙腳腳掌會慢慢轉正向前，腿也會拉直一些
2 歲~3 歲	但在 2~3 歲時，因為膝蓋關節會逐漸外翻向前，所以會形成 X 型的腿型
4 歲~6 歲	大約 4 歲後，腿部骨骼生長的平衡機制開始運作，會再由 X 型腿慢慢拉直
6 歲~7 歲	通常會在 6~7 歲時漸漸恢復正常，這是所謂的鐘擺現象，是寶寶發育的正常過程

## 何謂 O 型腿

幼兒 O 型腿可從仰躺時，腿部自然伸直且腳踝靠在一起時觀察到，雙膝間距離過大，遠看呈現 O 字型，稱為膝外翻或俗稱 O 型腿。大部分的幼兒 O 形腿為正常的生理發展，會隨時間自行恢復正常，父母不須過度擔憂。若 2 歲以後仍有 O 型腿，兩腳有不對稱的變形，建議找醫生做進一步檢查，再決定治療方式



## O 型腿物理治療矯正運動

- ✧ 髖內轉強化運動：仰躺，雙腳彎曲。將雙腳往兩側打開，用自己的雙手加壓於雙腿正上方(給予阻力)，收縮 5~10 秒後放鬆，共做 10 下，1 天 3 回
- ✧ 大腿內側強化運動：坐姿，雙腳平貼地面不可懸空，兩腿中間夾一顆球，用力夾腿收縮將球擠壓，停留 5~10 秒後放鬆，共做 10 下，1 天 3 回



髖內轉強化運動

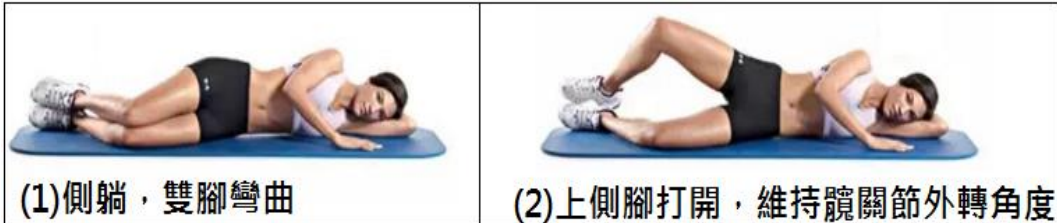


大腿內側強化運動

## 何謂 X 型腿

幼兒雙膝靠近但雙踝之間距離過大，遠看呈現 X 字型，稱為膝外翻或俗稱 X 型腿。幼兒 2 歲左右，膝外翻呈現 X 型腿的現象。X 型腿亦會連帶影響踝關節的位置，產生代償性的功能型扁平足，但也必須到 5~7 歲雙腳出現穩定的足弓後，才能確定孩子是否有扁平足問題。另外，幼兒喜歡 W 型坐姿，也就是把屁股坐在自己的腳上，亦可能造成內八步態讓 X 型腿更加明顯。

## X 型腿物理治療矯正運動



盤腿坐

- ◇ 蚌式：矯正內轉的股骨。維持 5~10 秒，兩邊各 10 下，1 天 3 回
- ◇ 盤膝坐 20~30 分鐘並交替雙腿，每天 1~2 次。同時按摩大腿內側肌肉

## O 型腿與 X 型腿注意事項

- (1) 無論是哪一種腿型問題，大多建議學齡前診斷與治療。如果等到年齡較大才治療，骨骼發育與旋轉已完成，矯正效果不佳。
- (2) 注意孩童的姿勢和動作習慣，避免造成不正常的腿型。
  - ◇ 骨骼發育尚未成熟前過早讓孩子學站、走路。或因體重過重使腿部承受過多壓力，都有可能造成 O 型腿。
  - ◇ 站姿呈現駝背、把肚子頂出來、膝蓋往後頂，這樣的站姿較容易造成 O 型腿。
  - ◇ 腿部尚未定型前，若孩子喜歡採取「W 型坐姿」，長期下來會使膝關節外側受到壓力，內側受到拉力(肌腱、韌帶長期被拉長)，造成永久性的 X 型腿。
- (3) 矯正的方式通常包括使用足弓墊、矯正鞋或夾板治療。醫師會依幼兒的年齡與嚴重程度來決定治療方式。無論是否製做輔具，家長們仍須持續觀察幼兒腿部發展，落實治療師開立的矯正動作。