

## 兒童常見下肢問題--- 內八足

家長對於小朋友腳的外觀常常有許多的擔心與疑慮，擔心自己的小孩是否有扁平足、X 型腿或者覺得小朋友走路怪怪的等等，又看見市面上有許多腳形評估或者鞋墊製作的廣告，對於小朋友的腳是否正常又產生更大的問號了。

小朋友常見的下肢異常，以角度形變來分類有 X 型腿與 O 型腿，以旋轉角度來分類則有內八足與外八足等，其中尤以內八足最常見。

造成內八足的可能成因有三類：

### I. 大腳趾內收(metatarsus adductus)

此為最常見的先天足部變形，發生率為 1/1000 新生兒，女性多於男性，發生於左腳多於右腳，推測最有可能的原因是寶寶在母親子宮中的姿勢所致。小朋友腳底看起來就像腎的形狀，大腳指向內側彎曲、腳的外側緣較內側突出、腳跟向內彎。研究統計，85~90%的小朋友會隨著年紀成長，漸漸恢復正常。發現小朋友有此類問題可先做牽拉運動，仍有僵硬情形，可能需要鞋套(cast)的介入，如情況嚴重，可能需要手術介入，手術介入的黃金期為寶寶 8~18 個月大。自從發現小朋友有大腳趾內收的問題，需定期回診追蹤小朋友狀況以及確實做復健運動，復健治療介入的方式包括牽拉運動、鞋套(cast)等等。

### II. 脛骨內轉(internal tibial torsion)

此為最常見造成內八足的原因，影響女性與男性的比例平均，好發於左腳多於右腳；造成脛骨內轉的原因，包括寶寶在母體內的位置與姿勢、寶寶出生後喜歡趴著睡以及喜歡坐在自己的腳上等等。90%小朋友隨著年紀成長會恢復正常，這類型的小朋友穿矯正鞋、鞋墊介入等較無效果，需持續追蹤小朋友足部狀況以及步態，進入小學階段，若仍有嚴重異常以及影響日常生活活動可能就需要手術介入。

### III. 過度股骨前傾(increased femoral anteversion)

這類問題造成內八足多為家族性，較多影響雙側下肢，女性多於男性，小朋友有過度股骨前傾的問題，步態看起來會較不靈活，且走起路來兩隻腳會交叉打架，會非常喜歡坐 W 型坐姿(小朋友坐著，從頭頂往腳的方向看去，雙腿呈現英文字母 W 的樣子)。80%小朋友隨著年齡發展，恢復正常，自診斷有過度股骨前傾起，每半年要做定期追蹤，非手術的介入較無效果，需從日常生活提醒小朋友不要坐 W 型坐姿，配合運動以及確實回診追蹤。

對於小朋友下肢的問題，家長不用過度擔憂，因為研究指出大部分的小朋友隨著年齡發展會漸漸恢復正常，且確診足部異常有一定的標準，超過定義正常範圍的角度、對於日常生活造成嚴重影響，或者有特別的疼痛、異常步態等等才需要做進一步的介入。

參考資料: AMERICAN FAMILY PHYSICIAN, AUGUST 1, 2003 / 68, 3