

小兒骨科 常見流言終結者

撰文◎骨科醫師 林冠宇



每個孩子都是父母的心頭寶，只要一發現步態或肢體外觀稍有異樣，就會引起家長恐慌，開始搜尋相關的網路資料或帶到醫院檢查，就擔心延誤黃金治療期，關心孩子沒錯，但有些網路資料或口耳相傳的資訊不一定正確；其實大部分到醫院求診的小朋友，都是正常的生理發育現象，或是正常範圍內的個體間差異，不需要特別治療或矯正。以下，我們將針對兩個在小兒骨科門診常見的問題和迷思——扁平足及內八步態，為大家破解流言。



扁平足

扁平足是指足弓塌陷，導致整個腳底平貼地面。大多數兒童在嬰幼兒期都有某種程度的扁平足，十歲後，因為韌帶鬆弛度隨著年齡逐漸下降，85-96%的孩童的足弓會發育完成。剩下約4-15%仍為扁平足，這類小孩腳底在不負重的狀況下可看到明顯足弓，但腳踩地負重時足弓會消失，屬柔軟性扁平足，大部分沒有症狀或不適，稱為無症狀柔軟性扁平足。

迷思一：扁平足小孩需要使用鞋墊或矯正鞋

事實：雖然矯正鞋和鞋墊可以提供額外的足弓支撐和舒適感，但它們並「不能治療」扁平足。矯正鞋主要用來減少因扁平足引起的不適和壓力，而不是改變足弓的結構。大多數情況下，孩子的足弓會隨著成長自然形成，無需特殊干預。因此，對於無症狀的柔軟性扁平足，並不建議使用鞋墊或矯正鞋。若家長很在意小孩的腳型外觀或步態，可考慮使用鞋墊，但不能有錯誤的期待，以為鞋墊可幫助足弓發育或是促進運動表現。

迷思二：扁平足會影響孩子的運動能力

事實：大多數情況下，扁平足不會影響孩子的運動能力。許多具有扁平足的孩子依然能夠進行各項體育活動，包括跑步、跳躍和球類運

動。只有在極少數情況下，扁平足會引起疼痛或不適，這個時候才需要鞋墊或物理治療來緩解症狀，但鞋墊並不會增進運動能力，如跑步速度等。

迷思三：所有扁平足都需要治療

事實：並非所有扁平足都需要治療。對於大多數孩子來說，扁平足是正常的發育過程的一部分，隨著年齡增長，足弓會自然形成。即使在十歲後足弓發育仍不佳，大部分屬於前面所提到無症狀柔軟性扁平足，也不需要鞋墊、矯正鞋或其他的復健物理治療；不用擔心，這類小孩在日常生活或運動表現都和一般孩童無異，長大後也很少有後遺症。只有在孩子感到疼痛或影響日常活動時，才需要尋求醫生的建議和治療。

有症狀的扁平足分為「有症狀柔軟性扁平足」和「僵硬性扁平足」。有症狀的柔軟性扁平足者，久站或長時間行走時會比同年齡小孩更容易疲勞或是腳底疼痛，可利用矯正鞋墊來改善。若是柔軟性扁平足足弓角度塌陷較嚴重，沒有隨著年齡增加改善，且症狀明顯的小孩，也可趁骨骼還有發育空間，接受距下關節制動術。距下關節制動術為微創手術，只需在足部開一公分左右的小傷口，在距骨與跟骨之間放入一個子彈型金屬物，卡在距下關節來避免承重時足弓垮下，適合手術的年齡在八至十二歲；這種手術方式最





大的優點是不需破壞任何骨頭與關節，且開刀時間短、復原較快。若是僵硬性扁平足，可能伴隨其他骨骼異常，需要由專業小兒骨科醫師評估，接受進一步的治療和截骨矯正手術。

內八步態

內八步態，亦稱內轉步態，是指孩子在走路時，腳尖朝內轉，而不是正常的向前或稍微向外。這種步態在兒童中相當普遍，特別是在二到六歲之間。內八步態的原因通常包括以下幾種：

- 一、股骨前扭轉：大腿骨（股骨）的旋轉角度異常
- 二、脛骨內旋轉：小腿骨（脛骨）的旋轉角度異常
- 三、前足內轉


這些情況通常是發育過程中的正常變異，多數孩子會隨著成長自然矯正。

迷思：內八步態須穿輔具或特製鞋子矯正；內八可用鞋子反穿或學直排輪矯正

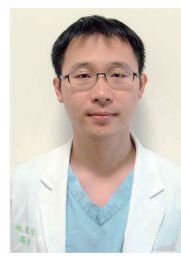
事實：研究顯示支架、特製鞋子或是物理治療對內八都沒有明顯幫助。這種步態主要與骨骼和肌肉的結構有關，並不是由外部因素如鞋子引起。股骨旋前和脛骨內旋都會隨著小孩成長

而改善，到十到十二歲時內八步態就會逐漸恢復正常。最好的治療方式就是「耐心」。若發現內轉隨著年紀變大沒有改善，反而愈來愈嚴重，則須轉介給專業骨科醫師評估，是否有其他肌肉神經方面疾病。

尋求專業建議

瞭解扁平足和內八步態的真實情況，有助於家長正確看待孩子的步態問題，避免不必要的擔憂和誤解。大多數扁平足不會對長期健康造成或運動表現造成影響，內八步態則屬於正常的發育過程，隨著成長自然改善。若發現扁平足有疼痛或活動受限的情形，或內八步態對孩子的日常活動造成困擾，應及時尋求專業小兒骨科醫療建議，以確保孩子在成長過程中獲得適當的治療和支持。 

作者介紹



林冠宇 骨科醫師

專長：脊椎病變、微創脊椎手術、小兒骨科（含肢體矯正）、骨關節退化治療、骨質疏鬆、骨折治療