

# 小兒走路內八字，怎麼辦？

小兒內八字（走路時腳拇趾朝內側）步式是小兒骨科門診很常見的問題，面對內八字步式，最重要的便是檢查是否有嚴重骨骼肌肉的問題，例如：先天性髖關節脫臼或是腦性麻痺，可能以內八字步式為首要表現症狀；先天性髖關節脫臼的小兒有 10 倍的機會跛骨內收，而腦性麻痺肌肉緊收可能有內八字的現象；因此，排除其他問題為首要重點。然後是測量內八字程度，檢查出問題的部位；大部份的病例不需要治療，只要門診追蹤觀察即可；支架、矯治鞋的功用評論未定，只有嚴重畸形持續至大孩子、成人而未有改善的病例，才考慮開刀治療。

正常孩子走路應該是些微外八（0~20 度之間），可是許多孩子走路時即有明顯內八字的現象，父母親常會擔心是否為病態畸形，如果不予矯治，以後是否會走路不正常，而一般祖父母輩或是鞋店老闆又常會強調其嚴重性，更導致父母的焦慮不安；內八字步式可能與遺傳、子宮內胎兒姿勢、孩子睡覺姿勢有關。

## 一、「內八字」的原因依其發生的部位及年齡可概分為三類

### 1. 蹠內收（Metatarsus adductus）：

足部後端正常，前端卻往內收；常見於一歲前嬰兒，原因多為胎內壓迫所致；絕大部分的腳仍然很柔軟，稍稍用力就可以把腳前端往外撥正，通常建議父母做足部往外運動；若檢查時往外撥感覺相當緊，且一鬆手小腳前端馬上往內收，則單作運動可能不夠，此時可考慮穿矯正鞋，或將鞋子反穿。

### 2. 脛骨內旋（Internal tibial torsion）：

多見於一歲~三歲的孩子。單看足部的外形很正常，可是走起路來，腳就往內撇，嚴重一點，經常會絆倒自己；檢查後，可以發現小腿有內旋的情形；治療上，要避免任何可以妨礙小腿往外旋的姿勢，也就是不要讓孩子俯睡或跪坐。

### 3. 股骨上端過度前傾（Increased femoral anteversion）：

三歲~八歲的孩子走起路來內八字的，多半屬於這一類；這些小孩坐的時候喜歡反坐，呈 W 形；較嚴重的，也常會自己絆倒自己，矯正鞋對這一類的內八字是無用的；治療上，要禁止孩子反坐，鼓勵盤坐，並鼓勵騎腳踏車或溜冰。這兩種運動，腳都必須往外轉才行；以活動來治療，較能為孩子所接受，效果也較好；這一類的內八字恢復較慢，也是家長要知道的。

## 參考資料

大野一幸（2020）．兒童之 O 型腳和 X 型腳．於細野昇編集，*骨科學概論*（初版，170-171 頁）．合記。

廖愛華、黃玉苹（2023）．兒童肌肉骨骼系統疾病及其護理．於陳月枝總校閱．*實用兒科護理-基礎觀點*（一版，587-606 頁）．華杏。