

孩童內八足的問題

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

早期療育中心 復健科 薛千川 醫師

孩童內八足的問題

在早療門診時常常會看到家長帶著小孩來，說小孩容易跌倒，跑不快，常常跑一跑就摔跤，這時家長會擔心發生什麼事，帶來門診檢查，看到小朋友走路時，兩腳掌會打架，我們必須考慮有可能是以下三個問題 1. 股骨內轉 2. 脛骨內轉或是 3. 掌骨內彎

一. 人體發育的概況：

在發展時人體的髖關節在出生時是約 30-40 度的股骨內轉，嬰兒發育時，在髖關節外轉變小的情形下，在第一年時，使得髖關節內轉增加，到八歲之前會變成正常的約 10-15 度，有些小朋友沒有減少的情況之下，就會有行走時內八足的表現，脛骨內轉(Tibial torsion)小孩發育時會先內轉後外轉，成熟時約 15 度左右。

二. 內八步態(Intoeing gait):

在嬰兒時是腳掌骨內彎(metatarsus adductus)為多，兩歲時是脛骨內轉為多，三歲時是股骨內轉(Femoral anteversion)為多，也會有可能是複雜型，就是混合型的小朋友，要帶來給醫師判斷，需注意是否有腦性麻痺或髖關節先天發育不良的問題，若是上述問題，則需即早治療，不然會留下嚴重後遺症。

三. 臨床的評估：

評估時需注意小孩的問題，也須注意父母親的焦慮，父母親會擔心到底是目前的問題，還是持續性的發展會影響到以後，使小朋友無法運動或正常生活，所以在門診的判斷跟解說變的非常重要，門診時醫師會問有無內八行走的家族史，

小朋友會不會容易跌倒或喜歡 W 坐姿。醫師檢查時，要看站立時，髖骨的位置，走路時足部與行進方向的角度(foot-progressive angle)，內八時角度為負的；外八足時角度為正的，足部與行進方向的角度為+10 (範圍-3~20 度)；趴著時，膝蓋彎 90 度，若大腿骨內轉超過 70 度就是股骨內轉(Femoral anteversion)，輕度是大腿骨內轉 70-80 度，外轉：10-20 度；中度是大腿骨內轉 80-90 度，外轉：0-10 度；嚴重時是大腿骨內轉>90 度，外轉：0 度

若小孩是 1. 股骨內轉(Femoral anteversion):

以三四歲的小孩最多，女生多，有家族遺傳，有對稱性，會容易有 W 坐姿及行走時足部與行進方向的角度(foot-progressive angle)為負的，股骨內轉(Femoral anteversion)時會增加脛骨外轉的代償，使得 Q 角度增加造成關節不穩定，讓病童易有前膝痛的問題

2. 足大腿角度(Thigh-foot angle)：負的表示à脛骨內轉，正的表示à脛骨外轉；

嬰兒時足大腿角度為負，慢慢隨年紀增加，孩童時足大腿角度(Thigh-foot angle)為+10度(範圍-5~30度);若小孩是脛骨內轉(Internal Tibial torsion):在一二歲時會有企鵝足出現(內八足)，請小朋友站好時，將髕骨朝前時，會發現足尖朝內，我們稱之為脛骨內轉(Internal Tibial torsion)，一般來說，只須要觀察即可，不須穿矯正鞋或使用拉桿鞋，正常會好不需治療。

3. 腳掌骨內彎(metatarsus adductus):腳掌的中線正常落在第二第三趾之間，輕度是第三趾，中度是第三及第四趾之間，重度是第四及第五趾之間，若是有彈性的腳掌骨內彎，觀察即可，不然等到六個月時在打石膏或按摩，到三、四歲時腳掌骨內彎沒好，可開刀矯正，但是這樣的小孩其實很少會見到。

四. 內八足的治療:

若是髕關節內轉大於70度，稱為過多的股骨內轉，八歲以下的治療是觀察即可，八歲以下嚴重的要開刀治療;大腿足角度為負的病患，則稱為脛骨內轉，五歲以前可觀察，大於五歲嚴重的要開刀治療;腳掌骨內彎，若是有彈性的，可用手拉回的，一般是八個月前觀察即可，大於八個月則需護木矯正。

五. 有關內八足會導致退化性關節炎的問題:我們發現許多長跑者，很多是內八足，他們發現跑步時內八一點，有助於施力，對於會導致退化性關節炎，則看法不一，除非是長期用錯誤的姿勢跑步，一般來說，不會造成嚴重的退化發生。

內八足有使用護具的需要嗎?一般來說，小朋友有內八足是不需要護具的，但是小朋友若是伴隨有扁平足或是肌張力不足，則建議可使用足弓墊，先將足弓支撐起來，避免足部過多的內轉，導致脛骨也內旋，使得內八足更嚴重，適度的足部復健治療，也有其必要。

六. 建議須開刀的時機:

1. 若到了八、九歲時，走路還是內八很嚴重
2. 股骨內轉大於45度
3. 使用外力，不能將大腿骨轉正到正常姿勢時
4. 行走功能受影響時

七. 結語:

一般孩童有內八足的問題，家長不需過分擔憂，大部分的小朋友不需要治療，需觀察即可，但是最重要的是要帶來醫院做詳細檢查，先判斷出原因為何，再對症下藥，相信必能解決小孩子內八的問題