

淺談小兒內八足

◎高雄長庚兒童骨科主治醫師 蕭家傑

在 小兒骨科門診中，常見的就診原因有骨折、髓關節病變、腳型變形及步態異常等。其中內八足又佔了腳型變形的最多數。

內八足的定義為，當兒童走路或跑步時，腳掌及腳趾往內變形，而非正常的向前方向。內八足的出現會讓往內的腳趾絆到另一腳的足跟，導致兒童在走路或跑步時很容易跌倒，但一般內八足並不會造成疼痛或關節炎。

內八足於不同年齡時期有不同的原因及表現，分別說明如下：

● 蹠內收

出現於剛出生至一歲之間，主要原因為跗骨蹠骨關節內縮導致前足內翻變形（如圖一）。一般較輕微而有彈性的，可輕易地徒手往外復位；嚴重者較為僵硬而不易復位，甚至於會有馬蹄變形。蹠內收約有 10 ~ 15% 合併髓白發育不良。

治療的方法為反方向的拉筋按摩運動至正常之腳型，85% 的兒童會自然改善，一般改善時間於 4 至 6 個月。少部分僵硬的蹠內收需以石膏或副木矯正。若 5 歲仍未改善可以考慮手術治療，手

術方式為楔骨截骨矯正及內側韌帶放鬆手術。

● 骨內旋

是最常見內八足的原因，脛骨內旋變形與胎兒時期於母體內擠壓有關，一般於出生後會逐漸改善。若於一至兩歲時小腿仍有內旋變形，則稱為脛骨內旋（如圖二）。常合併有蹠內收的發生，主要原因為內側韌帶過緊而造成。

絕大部分的兒童會隨成長而改善，不需要刻意的治療或輔具的使用。若於 7 到 10 歲仍未改善則可以考慮手術治療，手術方式為脛骨截骨矯正手術。



圖一 蹠內收

● 股骨頭前傾

常見於 3 至 6 歲小孩，股骨內旋的外觀除了足部向內變形以外，膝蓋也同時朝內（如圖三、四），患童習慣以 W 形坐姿。

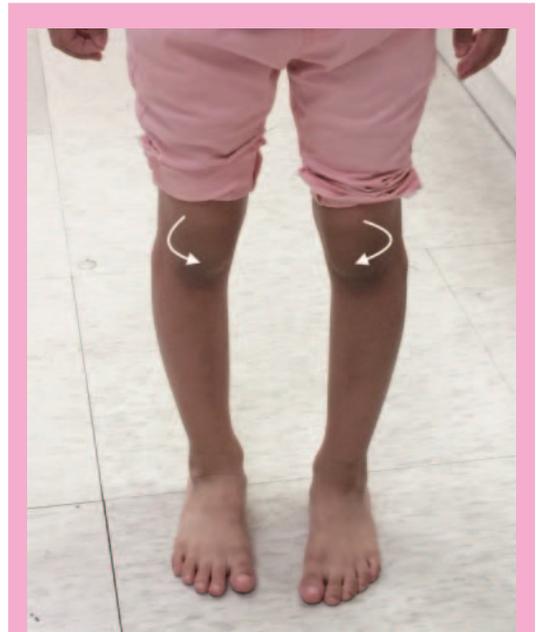
一般也會隨生長而改善，亦不需要刻意的治療或輔具的使用。若 10 歲仍有嚴重的外旋受限的情形（20 度以內），可以考慮手術治療，手術方式為股骨轉子間截骨矯正手術。

以上各時期的治療方法為北美小兒骨科醫學會所建議，但坊間仍有不少的治療偏方，例如鞋子左右對調穿著、學習直排輪等。家長們在選擇治療方式時，務必了解疾病的自然過程，以避免不必要的治療。因大部分的內八足會隨

年齡而改善，而目前尚無實證的證據可以證明提早治療或過度治療會有更好的療效。若家長們仍有對內八足治療的困擾，建議至各小兒骨科門診，尋求更專業的意見。🏥



圖二 脛骨內旋



圖三、圖四 股骨頭前傾