

O型腿、X型腿、八字腿、易摔跤……

当心!

这些孩子更容易  
发展成脊柱侧弯

在宁波市妇儿医院北部院区的儿童康复中心训练室,看着5岁的女儿小红迈着轻松的脚步,小红的妈妈终于大大松了口气——经过两次步态调整的康复治疗,小红的内八字步态明显好转,走路时脚步轻松多了,腰也挺得直了。

该院外四科副主任徐光伟提醒,孩子成长过程中,有几个年龄段会出现生理性不良步态,随着年龄的增长,这种步态绝大多数都会逐渐改善,但如果这期间叠加了病理性因素,不良步态的趋势越来越严重,就需要尽早干预,因为它影响的不仅仅是体型的美观,更影响骨骼的发育、身体的力线结构,这些孩子长大后,更容易发生脊柱侧弯。



康复中心的医生正在对孩子进行康复训练。

## 1 一走快了就会摔跤

记者从相关视频看到,刚来康复时,小红的步态是双脚脚尖向内,双膝内翻。她走路的时候很小心,也很慢。

小红妈妈说,孩子很小的时候就有这种步态,当时认为是生长发育过程中的正常情况,就没在意。随着年龄增长,这种步态越来越严重,走路时人往前倾,走快了就会摔跤。

4岁多开始,她带着孩子看了好几家医院,拍片排除了髌关节等器质性问题。有的说不要紧,长大就会好,有的说必须治疗,直到不久前来到市妇儿医院的小儿外科门诊,医生建议去儿童康复科试试,才找到了这里的儿童康复中心。

在很多人眼里,康复科是很严重疾病后的康复,其实康复科是一门综合学科,很多和功能障碍有关的疾病,都可以通过康复得以改善。

市妇儿医院儿童康复中心李祖昌医生介绍,2岁到3岁的孩子,很多都会出现内八字步态,绝大部分是生理性的。3岁以后,随着腿部的发育,下肢力量越来越强,双腿变得越来越直,大部分孩子的这种内八字步态会逐渐消失,而像小红这种到5岁了还非常明显,而且越来越严重,那就属于病理性不良步态了,需及时干预。

李祖昌说,他们的康复团队评估了孩子的肌力、关节活动度、平衡、步态等指标,发现她的单腿站立等功能明显弱于同龄孩子,抬腿时大小腿往里扣,站立时重心前移骨盆前倾,导致腹部也往前凸,重心及生物力线明显偏移,这种病理性步态已经发展到轻中度。

根据评估结果,康复团队给小红制定了针对性的康复训练:身体力线及重心姿势调整;薄弱肌群的强化;较强肌群的抑制;呼吸模式的调整;家庭及学校良好姿势及相关活动方式的引导……目前,经过两次康复训练,孩子的步态明显好转。

## 2 学龄期儿童不良步态超过5%

李祖昌介绍,类似这样的不良步态,学龄期儿童的发生率有5%到10%。日常生活中,常见的不良步态包括O型腿,双膝外展,膝盖不能并拢,脚踝可以并拢;X型腿,膝盖可并拢,脚踝不能并拢;内八字,足趾偏向身体正中,右脚向左偏,左脚向右偏;外八字,孩子在多种运动体位下脚尖更多的向外,右脚向右偏,左脚向左偏。

据介绍,出现这些不良步态的原因包括遗传、先天因素和骨

骼、神经等系统的疾病。父母有八字脚的,孩子更容易出现这种情况。先天因素多由于胎儿期胎位不正所引起。

除了上述病理性因素,后天因素如过早站立、学步,不当使用学步车等,会导致孩子下肢不当承重,导致下肢发育不良;家长过度保护,孩子缺少户外活动,下肢缺少应有的练习,也会导致下肢发育不良;另外,孩子穿着不合适的鞋,无法向足部提供正确的支撑,会加重不良步态。

## 3 步态及体态不良更易发展成脊柱侧弯

就这些不良步态,徐光伟副主任表示,孩子在成长过程中,有几个年龄段确实会出现生理性腿弯的现象,如18月内的O型腿,2岁至5岁的X腿,同时伴随步态异常。随着年龄增长,这些腿型多数会逐渐改善,步态同步改善。但是腿型及步态异常的趋势越来越严重时,往往提示着有病理性因素,需要及时到医院就诊检查。

关于病理性不良步态的危害,徐光伟表示,这远不止影响孩子的美观和形象。正常情况下,人体存在一条垂直的力线,足弓、小腿、膝关节、髌关节、骨盆、脊柱,重心都在这条力线上。病理性不良步态患者,其重心发生偏移,力线改线,伴发扁平足、膝内外翻、骨盆前倾、脊柱侧弯、颈椎前倾甚至反弓,身体的稳定性、平衡性及协调、运动能力都会下降,而且这些患者长大后,更容易发展成脊柱侧弯。

针对这种情况,李祖昌医生

上班族  
如何守护脊柱健康?

明天14时

脊柱外科专家夏冬冬  
为您解惑

因为久坐工作、长期埋头盯着手机等原因,如今很多人都有脊柱健康的困扰。作为人体健康的“支柱”,您的脊柱还好吗?9月15日(周五)14:00,宁波大学附属第一医院(月湖院区、方桥院区)神经脊柱外科负责人夏冬冬将来到《甬上健康大讲堂》栏目,与大家分享有关脊柱健康的知识。

“10个上班族,9个颈椎痛”,这句话较为贴切地表述了当代人的脊柱健康状况。脊柱问题好发于哪些人群?我们在日常生活中该如何守护脊柱健康?感兴趣的读者可以提前下载甬派APP,关注甬派健康频道,一起来了解有关脊柱健康的知识。

夏冬冬医生擅长各类脊柱疾病的诊治,博士后出站于美国哈佛大学医学院,是宁波市“泛3315计划”创新人才、宁波市领军与拔尖人才、宁波市医学会骨质疏松及骨矿盐疾病分会副主任委员、中国研究型医院学会颈椎疾病健康管理与加速康复专业委员会委员、浙江省医学会骨科分会青年委员,先后发表论文30余篇,其中SCI收录20余篇,个人获得国家发明专利10余项,目前主持各类科研项目7项。

记者 孙美星



## “国际聋人日”助听器感恩特惠

宁波万聆助听器有限公司始于1992年成立,31年专注科学验配,值得信赖!

“国际聋人日”对听损人士,多些关爱,多些理解,多些关怀,本中心9月16日-17日特惠促销,活动详情:

1.手机蓝牙直连款隆重上市,高音质,免费现场试听;2.超轻防水、隐蔽小巧助听器市场指导价14980元/台,活动期间7980元/台;3.完全隐形助听器无线芯片,

电视音乐聆听体验,市场指导价15800元/台,活动期间买一赠一;4.超大功率助听器市场指导价10480元/台,活动期间5980元/台;5.全数字助听器特价1980元/台;

6.凭听力残疾证再优惠500元/台

地址:宁波市海曙区柳汀街646号(宇达饭店对面)  
公交:7、22、28、357、364、503、504、506、507、622到柳汀立交桥西下车。  
咨询电话:87293412 18968325717