



# W形坐姿 引外八字腳？



不少寶寶坐在地上玩耍時，都會不自覺地作出「W形坐姿」，即如英文字母「W」般跪坐。有指，這種坐姿會令寶寶出現如鴨子般的「外八字腳」，這是真的嗎？如寶寶有「外八字腳」等骨骼畸形情況，有沒有方法矯正？

廖敬樂醫生指，此說法並不正確。其實，W形坐姿跟外八字腳完全沒有關係，反而是跟內八字腳(即腳趾指向內)有關。而且，W形坐姿並不會引起內八字腳，而是有內八字腳問題的寶寶，較傾向坐下時使用W形坐姿。

## W形坐原因

概括而言，我們的下肢可分為股骨、大腿骨、小腿骨和腳掌骨。大部份有內八字腳問題的寶寶，都是因為大腿骨內旋，令他們站立時，雙腳腳尖指向內側。對他們而言，W形坐姿的感覺最舒適，故會非常自然地作出這種坐姿。

## 八字腳特點

不論內八字腳或外八字腳，都是天生使然。廖醫生指，內八字腳是很常見的兒童足部問題，絕大部份會自然好轉，甚至完全康復，爸媽不用過份擔心。然而，內八字腳可能隱藏髖關節問題，需要經過小兒骨科醫生的專業判斷，以查看是否需要特別處理，故爸媽不應掉以輕心。

至於外八字腳，其成因較為複雜，可能是股骨出現問題，又或是大腿骨、小腿骨的問題，不能一概而論。相對而言，外八字腳較難自我康復。如果寶寶的內八字腳或外八字腳情況僅屬輕微，對他們日常走路並不會有太大影響。倘嚴重者，內八字腳會令寶寶走路時容易絆倒；外八字腳則令寶寶走路時欠缺穩定性，而且容易腳痛。

## 糾正方法

嚴格來說，所有畸形都可以透過手術矯正，但不是所有病人都需要，必須經過專業判斷才可確定。寶寶平時坐下來時，有何需要注意？廖醫生建議，寶寶應坐在適合其身高的椅子上，即屈膝90度時，腳板可安放地面，不會掬腳。

對於喜歡W形坐姿的寶寶，可鼓勵他們盤膝坐，此坐法有助內八字腳的寶寶自我矯正。至於外八字腳，由於其成因較為複雜，相對而言較難自我康復，故沒有特別建議的坐姿。如有疑問，應向骨科專科醫生尋求協助。☑