

兒童 X 型 O 型腿及骨骼異常 十八歲前可矯正

【轉載自 2004-7-26/ 中央社 / 文◎陳清芳】

由於兒童肥胖比率上升、用電腦及看書的姿勢不當、扁平足及腿部發育問題等因素，導致約一到二成兒童青少年面臨骨骼肌肉的隱憂，造成駝背、走路內八字、腰痛、高低肩、脊椎側彎等症狀，許多人利用暑假看診治療，醫生提醒家長，骨肌發育異常的矯正黃金時期在十八歲以前。

聯安診所骨骼肌肉健診顧問白淳升今天指出，暑假一到，門診來了許多小學五、六年級的小女生，身高都有一百五十、一百六十公分高，可是卻有內八字、駝背、腰痛、扁平足等困擾，經過將近一小時的檢查，確定是骨骼肌肉的發育出了問題。

白淳升說，根據行政院體委會統計，十八歲以下的兒童青少年，其中百分之十到百分之十九出現骨骼肌肉的問題，分析原因，與兒童肥胖比率上升造成體適能不佳，以及使用電腦及操作滑鼠、讀書看電視的姿勢不當，再加上足部及腿部發育問題等因素有關。

一個十二歲的郭小妹為例，她的身高一百五十公分，雙腿又直又長，可是從小時候開始，就常常走路不穩而跌倒，爬山逛街不到一小時就會腰痛，愈長大，駝背愈明顯，從小到大不知換了多少雙矯正鞋，還是沒有辦法改善。

郭小妹經診斷為足部不正常的內旋骨骼排列異常，造成肌肉無法正確使力，醫師建議她多運動以加強肌肉力量，並使用適合個人足部骨骼排列的鞋墊，二個星期不到，駝背、走路內八字等毛病竟同時不藥而癒。

白淳升指出，由於青少年的骨骼尚未發育完全，可塑性高，胸椎後傾、骨盤傾斜、O型腿、X型腿等皆非定型，因此在十八歲以前發現、治療與調整骨骼肌肉問題，都能獲得最佳改善效果。