



## 好文分享

# 淺談幼兒 W 型坐姿、踮腳尖行走與 O 型腿/X 型腿/扁平足

114 年 05 月

桃寶寶發展 123 雙月刊 桃園市兒童發展通報轉介中心第 137 期 2025-02-25 物理治療師莊景哲

親愛的家長們： 在孩子的成長過程中，您可能會注意到他們下肢有各種不同的姿勢，或是出現一些外觀上的變化。其中，W 型坐姿、踮腳尖行走、O 型腿、X 型腿以及扁平足等現象，是家長們最常遇到及擔心的議題。這些現象的形成原因與影響可能因個體差異而有所不同，有些屬於正常的成長過程，但有些可能會對孩子的骨骼與肌肉發展有害，我們希望透過這篇文章，為您深入分析這些現象的形成原因、可能的影響，以及如何正確地分辨孩子們是否需要進一步的協助，確保他們的健康成長。

### W 型坐姿



什麼是 W 型坐姿？W 型坐姿是指孩子雙膝彎曲，雙腳向外張開，從上方看呈現字母"W" 的形狀。這種坐姿在幼兒中相當常見，特別是在 3 至 6 歲之間。

#### 形成原因：

- 先天骨骼結構：幼兒的大腿骨（股骨）與骨盆的連接處呈前傾角度，導致大腿骨內旋角度較大，使他們更容易採取 W 型坐姿。
- 肌肉發展不均衡：幼兒的核心肌群尚未發展完全，而 W 型坐姿能提供較大的支撐面積，使孩子感覺更穩定，減少對核心肌群的依賴。
- 習慣性因素：若孩子經常以 W 型坐姿玩耍，這種姿勢會成為他們的習慣，久而久之可能會影響下肢肌肉及關節發展。

#### 潛在影響：

- 髖關節問題：長期維持 W 型坐姿可能使髖關節過度內旋，增加髖關節發育異常的風險，若孩子已經有韌帶較鬆或髖關節相關疾病，此姿勢容易加劇降低髖關節結構穩定。
- 膝關節與韌帶壓力增加：這種坐姿可能導致膝蓋的壓力增加，影響膝關節的肌肉、韌帶、軟組織的生長及結構排列。
- 影響腿部發育，可能導致 X 型腿：長時間維持 W 型坐姿可能增加

大腿骨和小腿骨內旋的角度，影響下肢骨骼排列，常常伴隨 X 型腿出現。

### 改善方式？

- 鼓勵其他坐姿：例如盤腿坐、長坐（雙腿向前伸直）、側坐等，也可以在上述的坐姿中在屁股下加上較厚的坐墊或是椅子，避免核心肌群無法維持姿勢太久。

- 加強下肢或核心肌群鍛鍊：透過遊戲與活動（如爬行、平衡木遊戲、爬上樓梯、跨過障礙物）提升下肢及核心肌群肌力。

- 及時糾正：當發現孩子長時間採取 W 型坐姿時，溫和地提醒並幫助他們調整到其他坐姿。

### 踮腳尖行走



踮腳尖行走是指孩子在行走時，主要以腳尖或前腳掌著地，腳跟不觸地。這種步態在學步初期的孩子中較為常見，但隨著年齡增長，應逐漸過渡到正常的足跟先著地的步態。若在拿取較高物品時墊腳尖是不



需要擔心的，但若走路時常出現墊腳尖走路或在站姿時也一直保持墊腳尖的姿勢，就需要觀察及思考是否需要尋求專業醫療人員的協助。

### 形成原因：

- 神經肌肉發展遲緩：一些兒童可能因為感覺統合異常或神經發展遲緩，導致他們習慣性踮腳尖行走。

- 阿基里斯腱過短/過緊繃：若小腿後側肌腱過於短或過於緊繃，會限制腳跟落地的能力，使孩子無法自然行走，可以在孩子坐姿或躺姿時，膝蓋伸直後檢查腳踝是否可以做出向上彎曲(背曲)，確認阿基里斯腱是否過短/過緊繃。

- 結構異常：若孩子腳踝或腳趾結構異常，也有可能導致孩子墊腳尖走路來避免疼痛，若為結構異常，建議需要尋求專業醫療人員的協助。

### 潛在影響：

- 步態異常，影響承重部位結構發展。

- 肌肉緊繃與增加關節負擔，可能引發長期疼痛或影響動作表現。

- 影響足弓發展，必要時考慮使用鞋墊。

### 改善方式？

- 多做下肢伸展運動，如小腿拉筋訓練(坐姿體前彎姿勢、站姿下

雙手觸地)。

- 可以做下肢肌肉神經訓練或提供多元感覺輸入，例如：走平衡木、蹲下將玩具收拾、跨越障礙物。
- 必要時尋求專業醫療人員評估與介入。

## 0 型腿與 X 型腿

0 型腿與 X 型腿



**X 型腿**，顧名思義，就是當孩子站立時，兩個膝蓋靠得很近，但腳踝之間卻有明顯的間隙，看起來像字母「X」。這在 3 至 6 歲的孩子中相當常見，特別是 3 歲左右的小朋友，許多家長可能會驚訝地發現他們的膝蓋「越靠越近」，若孩子抱怨腳疼痛或容易痠痛、常常跌倒，此時就需要專業人員介入，若孩子沒有上述狀況，只要還在 3 至 6 歲的範圍內，可以再觀察看看後續生長的狀況。

### 形成原因：

- 生理性（3至6歲較常見，通常會自然改善），下肢鐘擺現象調整下自然的現象。
- 結構性，若孩子結構出生即異常，建議直接就醫或尋求專業人員協助。
- 大腿內側與外側肌肉發展不均衡，影響大腿股骨及小腿脛骨排列，扁平足、內八步態時常一起發生，三者息息相關。

### 潛在影響：

- 可能影響步態穩定性與關節負荷，可能會增加跌倒的風險或降低走路的意願及距離。

### 改善方式：

- 加強腿部肌力訓練提升下肢穩定度及增加感覺輸入、提升肌肉神經成熟度，如單腳站立/跳躍、平衡訓練、上下樓梯。
- 穿戴矯正鞋墊，提供良好的支撐、改善下肢骨骼排列。

**O型腿**則是X型腿的「反向」版本：當孩子站立時，腳踝可以靠在一



起，但膝蓋之間卻 留下一個明顯的空隙，形成字母「O」的形狀。1 至 2 歲剛開始學步的孩子中，O 型腿非常普遍，這是因為他們的骨骼和肌肉還在適應站立和行走的負重。

### 形成原因：

- 生理性（0 至 2 歲自然出現，多數會自行改善）但若影響到步態（如走路跌倒）或走路 意願（如時常需要家長抱抱）就要尋求專業人員的幫助。

- 結構性，若孩子天生結構異常，建議直接就醫或尋求專業人員協助。 潛在影響：

- 若未在 3 歲後改善，可能影響關節或軟組織生長。

- 與 X 型腿一樣，增加跌倒的風險或降低走路的意願及距離。

### 改善方式：

- 加強下肢肌力訓練提升下肢穩定度及增加感覺輸入、提升肌肉神經成熟度，如蹲姿 玩玩具、蹲下後跳躍、走平衡木。

- 穿戴矯正鞋墊，提供良好的支撐、改善下肢骨骼排列。

扁平足在孩子 3 歲以前，足底的脂肪層較厚，因此看起來足弓不明顯，

似乎整個腳底都貼地，這就是我們常說的「扁平足」。隨著年齡增長，孩子的足弓會逐漸形成，腳部的結構也會更加穩定。3 至 6 歲的孩子大多都有程度不一的扁平足，但只要不伴隨疼痛或步態異常，通常不需要特別處理。然而如果孩子超過 6 歲，足弓仍未出現，或經常喊腳痛，就需要進一步檢查。

#### 形成原因：

- 柔軟性扁平足：足弓未發育完成或體重較重，在坐姿或躺姿(無負重)時，可以看到孩子的足弓出現，但若在站姿下孩子的足弓消失。
- 結構性扁平足：孩子先天結構上就沒有足弓，無論在任何姿勢下都沒有足弓出現，可以詢問專業人員是否需要鞋墊協助其動作表現。

#### 影響：

- 下肢容易疲勞或跌倒，影響運動表現。
- 可能導致腳踝外翻，進一步影響膝蓋與髖關節結構排列及整體下肢穩定度。

#### 改善方式：

- 穿著支撐性鞋墊。



- 進行足底肌肉強化訓練，例如：墊腳尖走路、單腳站立或跳躍(跳房子)、踢球、走平衡木或在平衡木上跨越障礙物。

### 結論

孩子的姿勢與腿部發展是成長過程中重要的一環，家長們可以帶著孩子做上述提到的運動，若仍有疑問或不確定是否需要更積極地介入，都可以尋求專業醫療人員的協助，我們只需要記住一個原則：孩子若有疼痛或時常跌倒，就需要專業人員的幫助！

