

家长须知

儿童扁平足、足尖内指、O形腿和X形腿以及怎样为孩子选择鞋子



Lynn T. Staheli, 医学博士

鞋子

赤脚对足的发育最好！所以，你的宝宝需要的是柔软有弹性的鞋子，因此可以给发育中的脚提供最大的空间。

鞋子的尺寸

鞋子必须要比宝宝的脚稍微大一些。



弹性

坚硬的鞋子不利于宝宝脚的发育。因为它不能够给宝宝的小脚提供足够的空间。他特别是宝宝摔倒可能造成一些损伤，因此最好是平底的防滑鞋。



鞋的材质

透气性的材质最好，尤其是在气候炎热的地方。

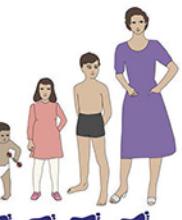


尖头鞋、高跟鞋和硬底鞋都不利于宝宝脚的发育。

扁平足

父母经常会担心，我的宝宝是扁平足，没有足弓！

但是，正常的婴儿、儿童甚至成年人都可以呈现扁平足。而且矫形鞋、鞋内衬垫或者锻炼等不能有助于一个柔軟性扁平足的儿童形成足弓。



你知道吗？

5个儿童中有1个足弓不发育。大多数拥有柔軟性扁平足的成年人都有一双强健而且无痛的脚。



由于儿童的关节比较松弛，所以多数足弓都较低。在站立负重的情况下，他们的脚表现为足尖外指的状态。



而当他们脚尖站立的时候或者不负重的情况下，足弓重建。



Lynn T. Staheli, 医学博士

扁平足

正如孩子的身高不同…



正常的足弓也可以表现为不同的高度！



你知道吗？

柔軟性扁平足的儿童穿戴鞋内衬垫会使他们感觉不舒服…同时也是在浪费金钱！



但是在这些情况下，医生会推荐治疗：



需要强调的是，与扁平足相比，医生更担心的是高足弓，因为随着儿童的生长发育，这种情况更容易引发足部的疼痛。

足部畸形：O形腿和X形腿

在婴幼儿的正常发育过程中，婴儿通常会表现为O形腿。随着生长，幼儿在18个月左右又会呈现X形腿。而在发育过程中，双腿外观逐渐变直。专业的医生能够帮助家长判断宝宝的双腿是否正常，如果在正常范围内，宝宝腿的外观会随着宝宝的生长逐渐恢复正常。特别的鞋子，或者鞋内的衬垫，锻炼等等不仅无助于这一过程的恢复，反而会使儿童感觉不适。



如果外观畸形严重，或者仅表现为单侧侧弯或是有家族史的宝宝，尤其是家族普遍身材矮小的，需要求助医生做进一步的检查以明确病因。

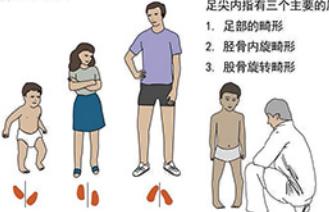


足尖内指

行走时足尖内指在儿童时期很常见，通常情况下随着生长发育可以自行矫正。

足尖内指有三个主要的原因：

1. 足部的畸形
2. 股骨内旋畸形
3. 股骨旋转畸形



足部畸形

足部畸形多由于胎儿出生前在母体内的姿势所致。

大多数足部畸形在出生后不需要治疗即可在第一个月内有明显的改善，并在患儿3岁前逐渐自行矫正。

少数情况下，足部畸形僵硬并且持续存在，这种情况可能需要使用石膏或者支具进行治疗。矫形鞋并不能够治疗这种畸形。



胫骨旋转

胫骨旋转畸形是指下肢的内旋。这种情况在幼儿和儿童时期非常常见。

夹板，锻炼，支具或者矫形鞋都不能够矫正胫骨的旋转，甚至在某种程度上，可能会对宝宝造成伤害。大多数胫骨内旋的宝宝不需要任何治疗，他们能够在生长发育的过程中自行矫正。



总之，大多数异常都会随着孩子的生长而改善。



记住…

能为孩子做的最好的事就是鼓励他/她进行户外活动和避免过度饮食。

要知道所谓的矫正鞋、衬垫、或者是支具都是无效的，能够为孩子带来的只是痛苦，时间

和成长能够治愈这些问题，并且也是安全、价廉和有效的！

自由的玩耍才是孩子的天职！

版权所有© 2009 by Scholastic Inc. All rights reserved.
1983, 1993再版印刷
2002年第二版
2004年第三版
编辑：Lynn T. Staheli
图画：Pam Little
Lead Medical Illustrator of Medical Multimedia Group, LLC
已印制的出版物通过下面的网址获取信息：global-help.org



本出版物由全球协助出版

更多信息请访问我们的网站：global-help.org

9781601931471