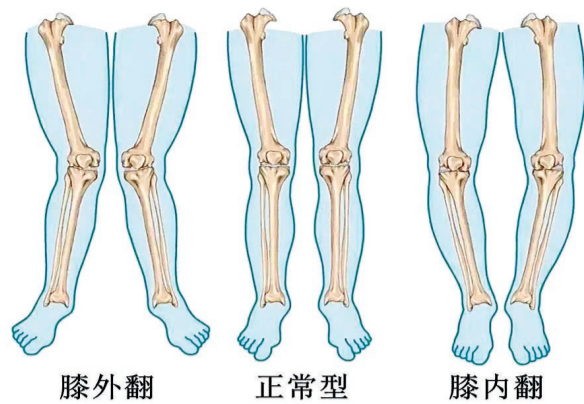


纸尿裤会导致O型腿？是不是缺钙『惹的祸』？

# 听说孩子O型腿、X型腿要绑腿



# NO!



从初学爬行到蹒跚学路，孩子一点一滴的成长都让家长们感到欣喜，与此同时成长的烦恼也纷至沓来，“我家孩子的腿咋看着没别人家的直呢？”“这孩子是不是O型腿呀？”“孩子X型腿，用不用绑腿矫正？”

什么是O型腿与X型腿？为啥孩子的腿型会变来变去的？是不是缺钙“惹的祸”？哪些情况需要及时治疗？绑腿到底有没有用？武汉协和医院骨科专家就来聊聊儿童腿型发育那些事儿。

## 为啥孩子的腿型会变来变去？

在门诊，小儿骨科医生经常会遇到这样的问题，“医生，我最近发现我们家娃儿有点罗圈腿，两个膝盖合不拢”，“医生，我们孩子腿型不直，脚并不到一起，走路内八”。其实，这都是儿童生长发育中的常见表现。

◎O型腿/膝内翻 如果两侧脚踝能相碰而两侧膝盖不能靠拢，双膝间隔距离为1.5厘米以上，则为膝关节内翻，也就是常说的O型腿、罗圈腿。

◎X型腿/膝外翻 孩子膝盖可以并拢，但双脚却无法并拢，则为膝关节外翻，俗称X型腿。

一些家长看到图后，马上心凉了，“我家孩子的腿不直！是O型腿或X型腿！要治吗？”

其实，正常情况下，孩子都会经历O型腿→正常腿型→X型腿→正常腿型的过程。

1.1岁半以前：O型腿 狭小的子宫让宝宝腿骨发生轻微弯曲，所以刚出生时，宝宝都是O型腿。这种状态，可以持续到宝宝1岁左右。

2.2岁左右：直腿 当宝宝开始学步时，为了维持平衡会把双腿岔开，这种姿势会导致膝关节外侧受压增大，导致膝关节内侧的骨骼生长相对较快。再加上他们关节韧带的力量还比较弱，无法固定骨骼，所以会引起小腿外旋，O型腿也逐渐改善，在2岁左右变成了直腿。

3.3—4岁：X型腿 因为膝关节受力改变导致小腿慢慢外旋的过程还在继续，所以3—4岁时，宝宝的双腿又会渐渐变成X型腿。

4.7—8岁：腿开始变直 在孩子4—7岁时，腿部发育逐渐稳定起来了，X型弧度逐渐减小，双腿慢慢变直。7—8岁，双腿基本就和成人差不多了。

当然，每个孩子会有个体差异，家长不必过于担忧，静待成长就好。

## 如何看孩子O型腿或X型腿是否正常？

虽说大多数O型腿和X型腿，是孩子生长发育过程中正常的生理现象。但是，临床中也有许多是疾病导致的，比如软骨发育不良、关节炎、佝偻病等。如果孩子出现以下问题，请家长务必提高警惕，及时带孩子去医院检查。

## 1 腿型与年龄段不一致

O型腿超过3岁，X型腿超过7岁，症状不仅没有缓解，甚至更加严重，都可能为病理性畸形。

## 2 左右腿型不对称

正常的下肢发育均为对称性进行的，如果O型腿或X型腿只出现在一条腿上，或双腿不对称，也可能意味着存在疾病。

## 3 双腿弯曲程度比较严重

家长可以通过踝间距和踝间距来粗略评估孩子腿部弯曲程度是否正常。让孩子躺在硬板床上，膝盖朝上，慢慢并拢双腿，测量一下两个脚踝或者膝盖之间的距离。如果间距小于3厘米，基本正常；间距在3—6厘米之间，需要继续观察；如果间距超过了6厘米，应该及时带孩子去医院就诊，请医生进一步判断。

## 病理性O型腿或X型腿要动手术？

病理性O型腿或X型腿，先要找准病因对症治疗。比如，常见的佝偻病在治疗后，多数腿型都可以恢复。

而对于其他原因导致的如Blount病、骨骺早闭等情况，保守治疗很难治好。这个时候，严密观察并选择恰当的时机进行手术是最好的解决办法。

对于保守治疗无效的严重的膝内、外翻(O型腿/X型腿)，只能手术治疗。手术要选择恰当时机，既不能过早盲目手术，又不能放任畸形肆意进展，这需要由专科医生根据病情判断，针对病因治疗很关键，手术年龄尽量选择8到10岁左右。

多数情况下，创伤小、疤痕小、康复快的经典微创手术——“8字板临时性骨骺阻滞术”，就可以让孩子的腿型在不知不觉间变直。而对一些严重的、生长潜力出现明显偏差的畸形，采用Ilizarov支架进行截骨矫正也是有效的方法。

手术能否一次就解决畸形，要具体情况具体分析，一般经过这些主要的手术可以获得不错的矫正效果。需要注意的是，这类患者即使在腿型变直后，也要定期复查，毕竟是畸形就有可能复发，及时发现和干预依旧是防治的首要条件。

## 如何预防孩子腿型异常

### 1 适时站立、走路

建议各位父母遵循宝宝站立和学步的自然规律。外力作用下的站和走，发力方式不对，可能会影响下肢发育。

### 2 保证维生素D和钙充足

维生素D可以促进钙的吸收，如果缺乏容易导致佝偻病，孩子婴幼儿期可以在医生的指导下，适当补充钙剂及维生素D。

### 3 适当户外活动

平时带孩子去户外活动，增加阳光照射，也可以促进发育，减少O型腿或X型腿的发生。

此外，家长也要留心观察孩子的生长发育情况，发现异常情况，及时带孩子就医检查。

## 关于O型腿或X型腿的传言一次厘清

### 1 给孩子绑腿能治疗O型腿？

有些人认为，帮孩子绑腿可以缓解O型腿，或使其尽快恢复。但实际上，绑腿并不能使孩子的腿更直，而且X型腿也好，O型腿也好，都不是“绑腿”所能解决的。另外，强行绑腿可能会影响骨骼、关节的发育，甚至还可能导致发育性髌关节脱位。

### 2 孩子O型腿或X型腿是缺钙“惹的祸”？

前面也说过，2岁以前的孩子会有一点O型腿，在6岁以前有可能看上去会有一定程度的X型腿，之后会恢复正常。有些宝宝在长期缺乏维生素D的情况下，会患有佝偻症，从而导致腿部骨骼发育不良，呈现O型腿或X型腿。而宝宝日常膳食均衡的情况下，一般都不会缺钙。

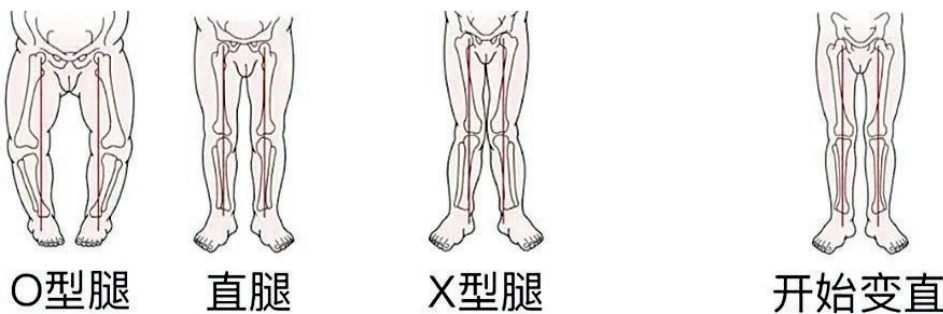
### 3 纸尿裤会导致O型腿吗？

纸尿裤主要接触的是宝宝的臀部和大腿根部，并没有接触到宝宝的膝关节和小腿，说纸尿裤影响宝宝腿型，目前没有任何科学依据。

### 4. O型腿或X型腿一定会遗传吗？

在那些O型腿或者是X型腿的宝宝中，由先天性遗传导致所占的比例非常小。绝大多数O型腿或X型腿都是由于婴儿时期的养育不当，和后天的行走、站立、坐姿不良等因素使得膝关节产生的变形导致的。但是，如果父母是先天性代谢异常性疾病或者是遗传性骨发育异常所导致的O型腿或者是X型腿，那么就很有可能性会遗传给孩子。

综合武汉协和医院公众号报道 原创 连仁浩 李进



0岁 1岁半 2岁 4岁 7岁