

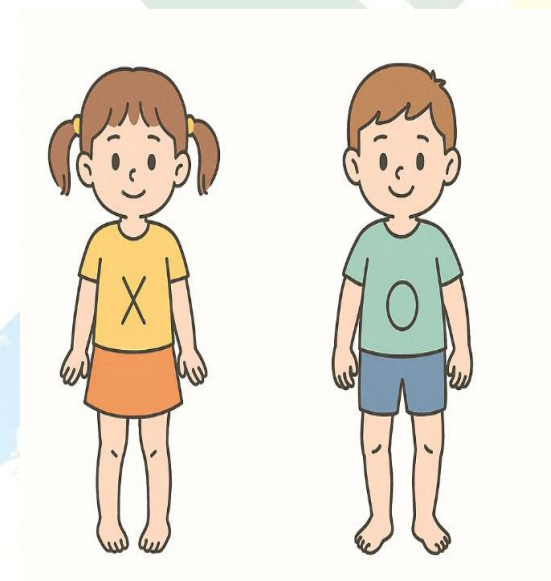


X 型腿／O 型腿怎麼辦？

給爸媽的簡易衛教單 ✨物理治療師教你這樣做！

※X 型腿 & O 型腿怎麼看？

名稱	外觀簡單判斷
O 型腿 (膝內翻)	站立時雙腳踝併攏但雙膝無法靠攏，雙腿呈現『O』型。
X 型腿 (膝外翻)	站立時雙膝靠攏但雙腳踝無法併攏，雙腿呈現『X』型。



※正常發展階段

年齡階段	常見腿型	備註
出生～2 歲	O 型腿較明顯	胎兒在子宮內姿勢影響
2～4 歲	腿型逐漸變直再轉為 X 型腿	屬正常現象
4～7 歲	X 型腿明顯後慢慢變直	多數在 7～8 歲後自然矯正



如何改善？

透過「正確運動＋姿勢調整」，讓孩子腿型慢慢改善：

1、O 型腿－大腿外側太緊、內側太弱

- 坐姿大腿內側伸展（拉內側肌）：坐在地上，腳掌對腳掌，雙手輕壓膝蓋往地面，維持 20 秒
- 夾球走路（練大腿內側）：大腿中間夾球走 5 公尺，來回 3 次

2、X 型腿－屁股與大腿外側太弱、膝蓋往內夾

- 側躺開合腿（蚌殼式）：側躺、膝蓋彎曲，腳跟併在一起，慢慢打開膝蓋，做 15 下 x2 組
- 橋式抬臀（練臀部）：仰躺、膝蓋彎曲，屁股抬高停 2 秒，做 15 下 x2 組

什麼時候該找復健科醫師或物理治療師？

- ✍ 超過 7 歲腿型還是明顯處於 X/O 型
- ✍ 腿型不對稱
- ✍ 走路姿勢異常（外八、內八及蹣跚）
- ✍ 小朋友說膝蓋或腳不舒服
- ✍ 常跌倒