



提B手臂學行 礙協調力發展？



每個寶寶都會經歷蹣跚學步的階段。有指，若爸媽提起寶寶的手臂來教他們走路，會影響其協調力發展。此說法是否屬實？此外，寶寶學行時，有何需要注意？使用學行車又有沒有幫助？

骨科專科醫生廖敬樂指，此說法為過份推論，適量的攙扶並不會對寶寶學行構成不良影響，而且此行為包含愛和關懷，毋須刻意避免。

發展有快慢

有些爸媽為了令寶寶盡快學會行路，會給予很多輔助，例如扶他們走、讓他們使用學行車等，其實大部份都沒有必要。廖醫生表示，寶寶由不懂走路到學會走路，其間會經歷多個階段，包括翻身、爬行、嘗試扶物件站立，再自行行走，是為漸進式進展。另外，寶寶的肌肉力量及身體協調能力，亦應發展至一定程度，例如頭、頸、軀幹能控制自如，下肢能夠承托身體，才能行得穩。每個寶寶的發展速度都不同，沒有必要與人比較。一般而言，寶寶於10至18個月內能夠自行走路，均屬正常。如超過18個月仍未學會自行走路，應向小兒骨科醫生查詢。

學行小貼士

「自古成功在嘗試」，要學會走路，定要勇敢踏出第一步。廖醫生提供了3個寶寶學行貼士，以供爸媽參考：

- ① 讓寶寶在安全的環境下自行探索，不用怕他們跌倒，只要肌肉訓練足夠，假以時日便會成功。
- ② 爸媽應鼓勵寶寶不扶物件行走，讓他們有足夠的肌肉訓練。當他們學行時，可讓他們以雙手拿玩具，促使他們以自己的身軀承托重量，以訓練全身肌肉。
- ③ 鼓勵寶寶赤腳行走更見成效，這樣可令寶寶的腳部受到不同刺激，並促使他們多活動腳趾肌肉，有助將來發展。

學行車危機

廖醫生表示，寶寶要有足夠的肌肉力量及四肢協調性，才能學會步行。使用學行車反而令寶寶缺少肌肉訓練，但卻能快速亂竄。對於未學會行的寶寶，在學行車內高速移動是非常危險的，而且易生意外。外國曾經出現學行車滾落樓梯，令寶寶死亡的事件。使用學行車或存有潛在危機，故爸媽讓寶寶使用時，要多加留意。



W形坐姿 引外八字腳？



不少寶寶坐在地上玩耍時，都會不自覺地作出「W形坐姿」，即如英文字母「W」般跪坐。有指，這種坐姿會令寶寶出現如鴨子般的「外八字腳」，這是真的嗎？如寶寶有「外八字腳」等骨骼畸形情況，有沒有方法矯正？

廖敬樂醫生指，此說法並不正確。其實，W形坐姿跟外八字腳完全沒有關係，反而是跟內八字腳(即腳趾指向內)有關。而且，W形坐姿並不會引起內八字腳，而是有內八字腳問題的寶寶，較傾向坐下時使用W形坐姿。

W形坐原因

概括而言，我們的下肢可分為股骨、大腿骨、小腿骨和腳掌骨。大部份有內八字腳問題的寶寶，都是因為大腿骨內旋，令他們站立時，雙腳腳尖指向內側。對他們而言，W形坐姿的感覺最舒適，故會非常自然地作出這種坐姿。

八字腳特點

不論內八字腳或外八字腳，都是天生使然。廖醫生指，內八字腳是很常見的兒童足部問題，絕大部份會自然好轉，甚至完全康復，爸媽不用過份擔心。然而，內八字腳可能隱藏髖關節問題，需要經過小兒骨科醫生的專業判斷，以查看是否需要特別處理，故爸媽不應掉以輕心。

至於外八字腳，其成因較為複雜，可能是股骨出現問題，又或是大腿骨、小腿骨的問題，不能一概而論。相對而言，外八字腳較難自我康復。如果寶寶的內八字腳或外八字腳情況僅屬輕微，對他們日常走路並不會有太大影響。倘嚴重者，內八字腳會令寶寶走路時容易絆倒；外八字腳則令寶寶走路時欠缺穩定性，而且容易腳痛。

糾正方法

嚴格來說，所有畸形都可以透過手術矯正，但不是所有病人都需要，必須經過專業判斷才可確定。寶寶平時坐下來時，有何需要注意？廖醫生建議，寶寶應坐在適合其身高的椅子上，即屈膝90度時，腳板可安放地面，不會掬腳。

對於喜歡W形坐姿的寶寶，可鼓勵他們盤膝坐，此坐法有助內八字腳的寶寶自我矯正。至於外八字腳，由於其成因較為複雜，相對而言較難自我康復，故沒有特別建議的坐姿。如有疑問，應向骨科專科醫生尋求協助。☑