

小孩下肢常見的疑問

杜啟峻醫生
臨床副教授



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



目標

- 兒童下肢發育概要
- 病因
- 治療方法



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



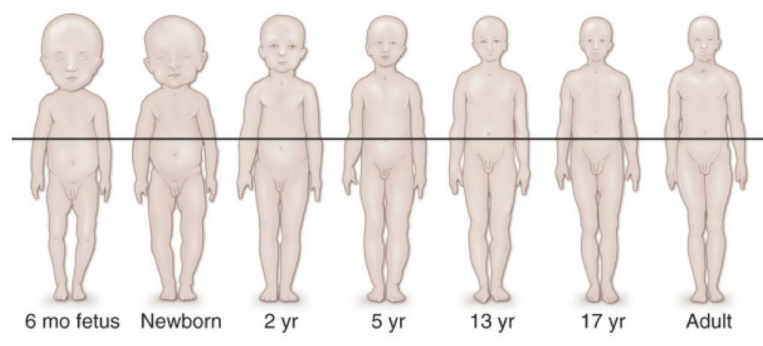
家長常有問題？

- 原因？
- “問題”是不是正常？
- “問題”會變回正常嗎？
- 有什麼治療方法？
- 治療是否有必要？

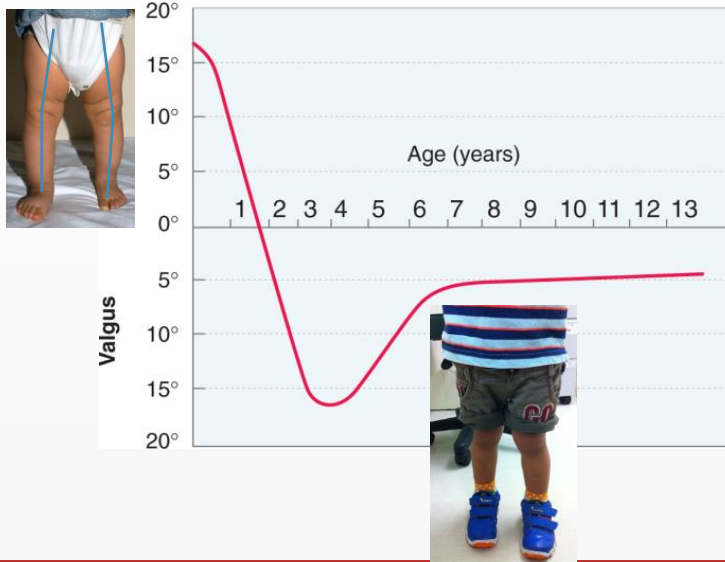


兒童跟成人是不一樣

- 他們經過一個複雜的發展過程



下肢力線



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



了解病因是很重要



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



膝內翻

- O型腳
- 0-2歲



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



膝外翻

- X型腳
- 2-7歲



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



如果是發育性過程，怎樣處理？

- 沒有可靠的保守治療可有效地矯正X型腿和O型腿
 - 支架或鞋墊
- 雖然沒有特別的運動證實可加快改善，但運動對兒童骨骼發展絕對有益



病因？

- 生理
- 骨軟骨瘤
- 生長板損壞
- 骨骼發育不良



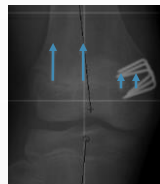
治療選擇

- 年齡 (生長剩餘)
- 骨骼不成熟
 - 引導生長控制
- 畸形的複雜性
 - 逐步修正
- 潛在的神經血管問題
- 軟組織關節條件
- 周邊關節炎



引導生長控制

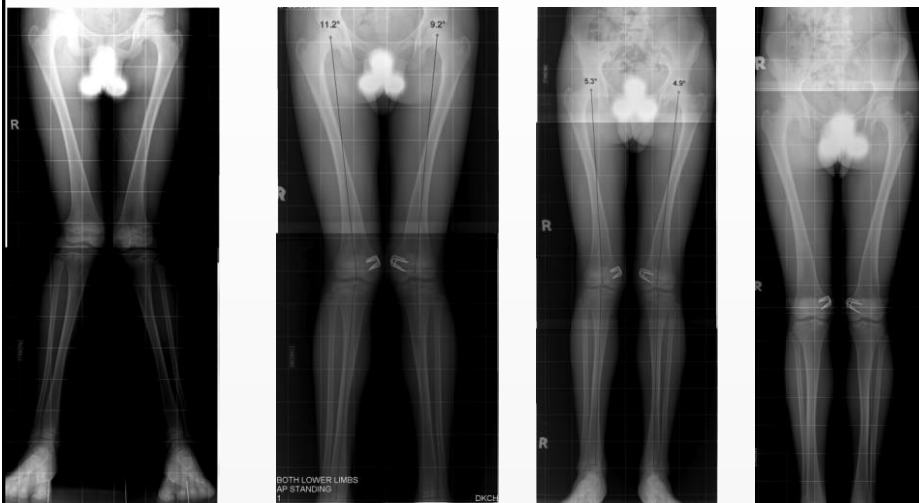
- 在骨骼未發育完全患者，膝關節畸形
Stapling



8-plate



引導生長控制



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



即時修正

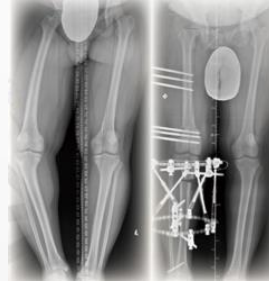


Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



逐步修正

- 外固定支架
- 優點：
 - 更好的軟組織適應
 - 可用於更複雜的畸形
- 缺點：
 - 針道感染
 - 笨重和不舒服



內八/外八

- 股骨前傾增加
- 增加內部脛骨扭轉
- 內翻足



扁平足

- 生理
 - 韌帶鬆弛
 - 脂肪
 - 大部分沒有症狀
- 病態
 - 可能引致疼痛



結論

- 許多兒童的下肢畸形是發育過程的一部分，能隨著時間改善
- 大部分X型腿和O型腿的小朋友只要觀察，但如果變形愈來愈嚴重，就應及早求醫
- 大部分扁平足不是疾病，如果沒有症狀，只需要觀察和肌腱伸展運動





THANK YOU



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系





小兒推拿： 為你的BB知多一點



張樟進

香港大學中醫藥學院教授、副院長(臨床)

November 10, 2018



演講內容

- 小兒中醫生理病理特點
- 小兒推拿的定義及基本操作
- 常用小兒推拿保健手法
- 小兒推拿的注意事項及禁忌
- 觀看錄影

小兒生理特點

- 生機蓬勃，發育迅速
- 臟腑嬌嫩，形氣未充

小兒病理特點

- 發病容易，傳變迅速
- 臟氣清靈，易趨康復



小兒推拿的定義

- 運用手法作用於小兒身體特定部位和穴位
- 以中醫整體觀念及辨證論治為基本原則
- 調整臟腑陰陽，疏通經絡氣血
- 防治小兒疾病的重要手段
- 無創傷性
- 無毒副作用



小兒推拿的歷史

- 《黃帝內經》：已有針刺推拿的記載
- 魏晉隋唐：按摩療法已相當盛行，已有小兒按摩的記載
- 唐朝《千金要方》：「小兒雖無病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒風。」
- 明代：太醫院將按摩列為醫政十三科之一
- 明清：小兒推拿迅速發展，大量專著湧現
- 明代楊繼洲《針灸大成》所輯《小兒按摩經》（又名《保嬰神術·按摩經》）：是我國現存最早的小兒推拿專著

小兒推拿作用

- 提高小兒身體機能
- 緩解小兒病痛
- 增強小兒抗病能力

小兒推拿常用治療疾病

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 發熱 | <input type="checkbox"/> 腹瀉 |
| <input type="checkbox"/> 咳嗽 | <input type="checkbox"/> 便秘 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘 | <input type="checkbox"/> 厭食 |
| <input type="checkbox"/> 夜啼 | <input type="checkbox"/> 疳積 |
| <input type="checkbox"/> 遺尿 | <input type="checkbox"/> 小兒肌性斜頸 |
| | <input type="checkbox"/> 小兒腦癱 |

研究報告小兒推拿治療疾病

- 早產兒
- 自閉症
- 多動症
- 小孩急性腹瀉
- 幼兒單純性肥胖
- 新生兒黃疸

Gao et al., 2018; Field, 2016; Niemi, 2017; Lin et al., 2015

小兒按摩增加早產兒體重

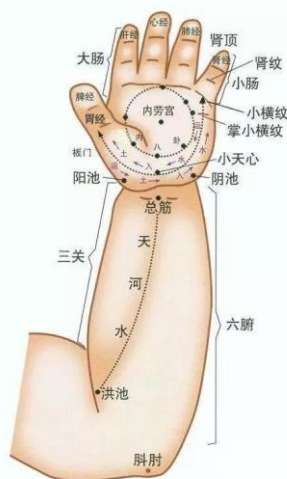
- 早產兒每天進行三次15分鐘的按摩，體重增加47%，並提早6天出院 (**Field et al., 1986**).
- 薈萃分析：出生週數少於37週或體重少於2500克的新生兒經過按摩後平均每天體重增加5.1克，住院平均天數減少4.5天 (**Vickers et al., 2005**).

小兒推拿操作指導原則

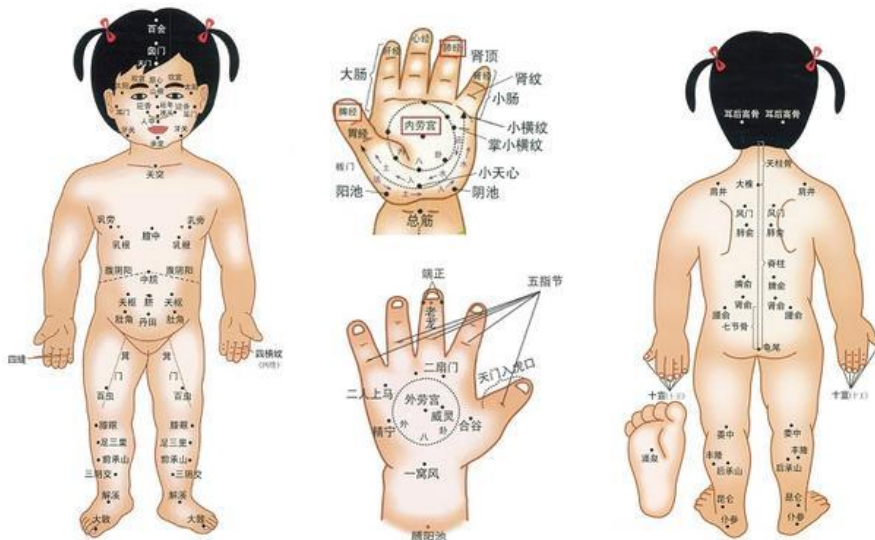
- 輕快柔和、平穩著實
- 注意手法輕柔，力量穩定
- 在辨證基礎上強調手法的補瀉
- 根據患兒情況調整操作次數、作用時間和刺激強度

小兒特定穴

- 多分佈在肘、膝關節以下，且以手掌手背居多
- 穴位多呈點狀，線狀和麵狀
 - 點狀穴：內勞宮等
 - 線狀穴：天河水等
 - 面狀穴：龜尾、脾經、心經、肺經、腎經等



儿童标准经络穴位图

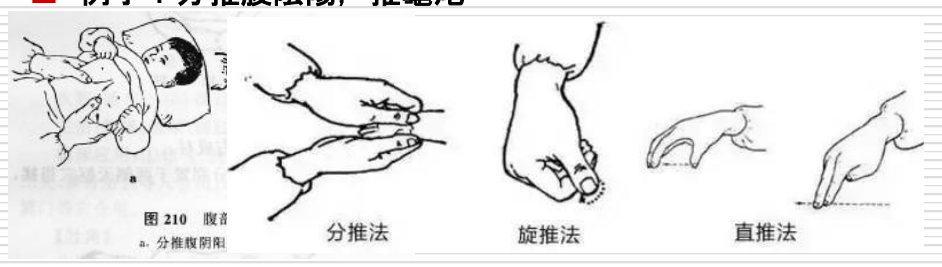


小兒推拿基本手法

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 推法 | <input type="checkbox"/> 掐法 |
| <input type="checkbox"/> 摩法 | <input type="checkbox"/> 捏法 |
| <input type="checkbox"/> 按法 | <input type="checkbox"/> 運法 |
| <input type="checkbox"/> 揉法 | <input type="checkbox"/> 搗法 |

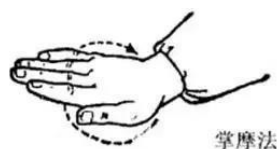
推法

- ❑ 直推法：拇指指面或指側面，或食、中指末節指面，在穴位上作單方向直線推動
- ❑ 分推法：兩手拇指橈側或指面自穴位中間向兩旁作分向推動
- ❑ 旋推法：拇指指面在穴位上作順時針或逆時針方向旋轉推動
- ❑ 合推法：兩手拇指指面自穴位兩旁向穴中合攏推動
- ❑ 例子：分推腹陰陽，推龜尾



摩法

- ❑ 手掌面或食指、中指指面附於一定部位或穴位上，以腕關節連同前臂作順時針或逆時針方向環形移動摩擦
- ❑ 可分為指摩法和掌摩法
- ❑ 例子：摩腹

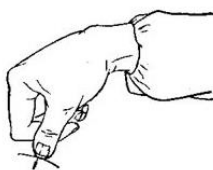


按法

- 用拇指或手掌的掌根節律性按壓一定部位或穴位
- 可分為指按法和掌按法
- 例子：按揉足三里



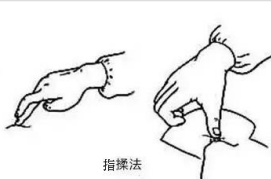
(1) 掌按法



(2) 指按法

揉法

- 用拇指或中指指端、掌根、或魚際，吸定於一定部位或穴位上，作順時針或逆時針方向旋轉揉動，手指與接觸的穴位不分離，揉動時震動周圍的肌肉組織
- 可分為指揉法、掌根揉法和魚際揉法
- 例子：按揉足三里



指揉法



掌根揉



魚際揉

掐法

- 用指甲重刺穴位，屬強刺激手法
- 臨床上常用於急救
- 例子：掐人中



捏法

- 用拇指頂住皮膚，食中二指前按，三指同時用力提拿皮膚，雙手交替擦動向前
- 例子：捏脊



運法

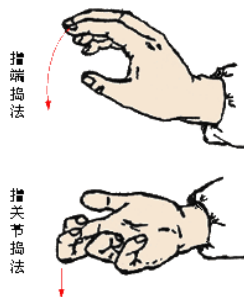
- 用拇指、食指或中指的指端在一定穴位上，由此往彼作弧形或環形推動
- 例子：運土入水、運水入土



运法

搗法

- 用中指指端、或食指、中指屈曲的指間關節，有節奏地叩擊穴位
- 例子：搗小天心

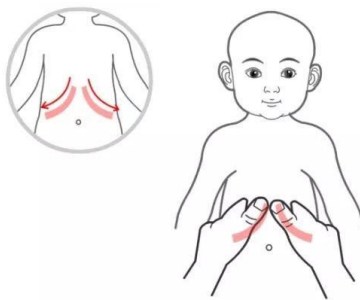


小兒脾胃不足

- 脾胃功能（尤指消化功能）未發育健全
- 乳食不能自節，饑飽無度，易為飲食所傷
- 飲食餵養等稍有不慎容易失調，產生脾胃疾病
- 常見症狀：
 - 腹瀉
 - 便秘
 - 厭食
 - 疳積

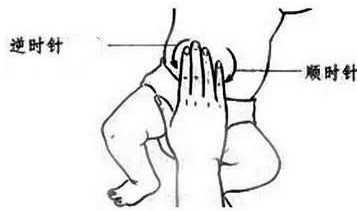
小兒保健手法：分推腹陰陽

- 以兩拇指從劍突起，沿肋弓角邊緣向兩邊分推，邊推邊從上向下移動，直到平臍為止，操作100—200次
- 劍突位於胸骨體的下端，上端與胸骨體相連，下端遊離，約平對第四胸椎



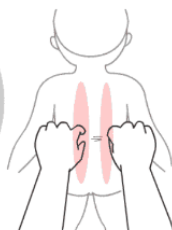
小兒保健手法：摩腹

- 掌或四指摩腹，摩5分鐘
 - 順時針摩腹有消食和胃通便之功
 - 逆時針摩腹有溫中健脾止瀉之功



小兒保健手法：捏脊

- 用捏法自下而上，兩手拇指置於脊柱兩側頂住皮膚，食中二指前按，三指同時用力捏拿起脊旁皮膚，雙手交替撚動向前
- 一般捏3-5遍，每捏3次提一下，稱「捏三提一法」
- 部位為脊背正中線（從尾骨部起至第七頸椎，即沿著督脈的循行路線）



小兒保健手法：按揉足三里

- 用拇指指腹按揉足三里3—5分鐘
- 足三里位於外膝眼下3寸，脛骨外側約一橫指處



小兒推拿注意事項

- 適用對象為半周歲到九周歲孩子
- 在清靜整潔、溫度適宜、空氣清爽、光線充足室內進行
- 推拿後注意避風，忌食生冷
- 推拿前用洗手液清潔雙手，摘去手上飾品。修剪指甲，並使其圓滑。冬季推拿時雙手宜暖
- 小兒哭鬧時，要先安撫好小兒的情緒，等到小兒的情緒穩定下來了再開始
- 避免小兒過饑或過飽
- 小兒皮膚嬌嫩，按摩時切勿抓破小兒皮膚
- 家庭推拿一般可使用按摩油或爽身粉等介質，以防推拿時皮膚破損

小兒推拿注意事項(續)

- ❑ 操作順序：上肢→頭面→胸腹腰背→下肢
- ❑ 也可先重點部位，再推拿其他部位
- ❑ 拿、掐、捏、搗等強刺激手法，除急救以外，一般放在最後操作，以免小兒哭鬧不安，影響治療的進行
- ❑ 一般情況下，小兒推拿一次總的時間為10-20分鐘。年齡大、病情重，推拿次數多，時間相對長。一般每日1次，重症每日2次，保健則每日1次或隔日1次也可
- ❑ 力道均勻，力度輕柔，運勁輕且迅速，動作持久
- ❑ 在施行手法時要注意小兒的體位姿勢，原則上以使小兒舒適為宜，並能消除其恐懼及拘束感，同時還要便於操作
- ❑ 每次最好只對應一種病症，如治療目的太多、推拿穴位太雜，會影響最終效果

小兒推拿禁忌症

- ❑ 骨折
- ❑ 創傷性出血
- ❑ 皮膚破損、潰瘍
- ❑ 皮膚燒傷、燙傷
- ❑ 急性、烈性傳染病
- ❑ 感染性疾病
- ❑ 癌症及危重病症等

觀看錄影

<https://www.youtube.com/watch?v=1WRcmqC6Eyg>

<https://www.youtube.com/watch?v=G-UVyBI4liw>

謝謝！
