

兩歲後的小朋友常常坐在地板上玩玩具，你有注意到小朋友的坐姿嗎？



什麼是W型坐姿？

小朋友在坐著的時候，雖然看起來像是跪姿，但是屁股直接坐在地上，小腿都放在外側，看起來就像是英文字母W。在發育過程中骨骼尚未定型，若長時間習慣這個坐姿很容易引發三個問題。

1. 影響肌肉、韌帶的發育

W型的坐姿會讓大腿內側韌帶緊縮，大腿外側肌力不足，因此站著的時後腿部會成X型腿。

2. 影響骨頭的發育

骨頭在發育期間，常有W型坐姿的小朋友，大腿骨在發育過程中很容易過度內旋，所以腳在行走時就會內撇，因此造成內八步態。

3. 影響足部的發育

影響腿型與走路的步態後，就會影響到足弓的發育，常會合併扁平足或跟骨外翻等問題。

要怎麼改善？

1. 盤腿坐取代W型坐

2. 小蝴蝶運動：坐姿下兩腳底互貼，膝蓋盡量彎曲，腳跟向身體方向內收，請小朋友兩手壓兩側膝蓋，向下輕碰地面20下 / 次，重複5次。