

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

お子さんのO脚について

日々の療育の中で、お子さんの歩き方がふらついていたり、両膝がつかない立ち方をしていたりする様子を見かけたことはないでしょうか。今回は、そうした状態の一つである「O脚」についてご紹介します。

O脚とは

O脚とは両膝が外側に開き、足を揃えて立った時に、膝と膝がくっつかない状態を指しています。乳幼児期には多くのお子さんに見られ、生まれつきO脚であることも珍しくありません。特に1～2歳の時期にO脚の傾向が強く見られ、2歳半頃から徐々にまっすぐな脚になっていくことが一般的です。しかし、3歳を過ぎてもO脚が目立つ場合には、別の要因が考えられるため、整形外科などでレントゲン検査を受けるなど、専門機関への相談が必要です。



O脚の判断方法

簡単なチェック方法として、足を揃えて立ち、膝と膝の間に指が2本以上入るかどうかを確認します。もし3歳以降もO脚の状態が続いている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

対応策

●環境を調節する

- ☑転倒しやすいお子さんにはヘッドギアの着用を検討し、頭部を保護します。
- ☑床にはクッションを敷き、テーブルの角には緩衝材を取り付けましょう。
- ☑足裏が床に着きにくく、つま先立ちになりがちな場合は、こまめな休憩も取り入れて疲れを防ぎます。

●トレーニング

1 縄越えカンガルー

- 1 地面に間隔を空けて縄を3本ほど置き、障害物に見立ててジャンプします。
- 2 ジャンプする際は両膝をしっかりつけ、両足で着地することを意識します。
- 3 縄を踏まないよう、膝を深く曲げて両手を前に振りながら大きく跳びましょう。

2 お使いカンガルー

- 1 両膝にボールを挟んでジャンプします。
- 2 ボールを落とさないようにしながら前方へジャンプし、慣れてきたらジグザグにも挑戦します。
- 3 常に両足での着地を意識します。



3 足を外に開く運動

- 1 片足立ちになり、もう一方の足はまっすぐに伸ばします。
- 2 転ばないように気をつけながら、股関節を外側に開きます。
- 3 準備運動として取り入れましょう。

4 ボール潰し

- 1 仰向けに寝て、両膝の下にボールを入れて押し潰します。
- 2 5秒間押し潰す動作を、10回×3セット行ないましょう。

今回は「O脚」についてご紹介しました。

3歳を過ぎてもO脚の状態が続いている場合は、専門の医療機関にご相談いただくと安心です。また、遊びや運動の中で転倒などのリスクを軽減する配慮も重要です。

今後も本コラムでは、作業療法士の視点から、療育や発達支援に関する情報をお届けしてまいります。

参考文献

接触解剖ブログ O脚の原因と評価方法 吉田俊太郎
<https://shuntaroblog.com/varus-knee-assessment/>
医療法人社団弘人会 中田病院O脚とは？原因や診断、予防法について解説
<https://www.nakada-hp.com/publicity/column/archive-55/>
間庭整形外科 子どもの成長とO脚・X脚
<https://x.gd/97hb1>