

给父母的信息资料：关于马蹄内翻足及其治疗

以下信息资料是为了帮助您更多地了解您的孩子的状况，了解治疗情况及在治疗中您所将要发挥的重要作用。该资料提供指导，帮助和忠告。

请注意：对于给您的指导如有任何问题或不明白之处，请不要迟疑向医生咨询。



什么是先天性马蹄内翻足？

马蹄足是一种发育性畸形，在孩子一出生时就能发现。马蹄足可以发生在单足或双足。

在发育过程中，足内后侧肌腱韧带的发育未能与足其他肌腱韧带的发育保持同步，内后侧肌腱韧带短于其他的肌腱韧带，因此足向下向内发生了扭转。足部的各块骨头也因此处在异常的位置上。足部翻转，僵硬，孩子在通常办法下不能把脚放到正常的位置上。

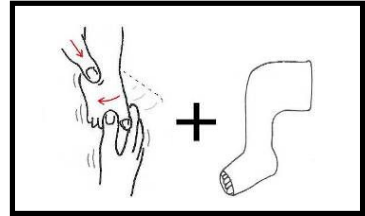
什么时候开始马蹄内翻足的治疗（潘塞缇方法）？

- 出生后7-10天左右：**最佳**
- 9个月以前：**非常有效**
- 9到28个月之间：**有效**，可以矫正全部或大部分的畸形
- 28个月以后：**仍然有效**，但孩子可能还要接受另外一个手术

马蹄内翻足治疗方法（潘塞缇方法）一览

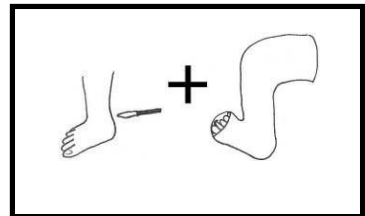
1. 手法治疗 + 打石膏矫形

- 经过几周的手法治疗，将各块骨头复位到正常的位置，使足的畸形逐步矫正。
- 每次手法治疗后，足和腿被打上石膏，保留5-7天，以保持足的位置。
- 重复该程序至少4-6次。严重的马蹄足还要多打几次石膏。



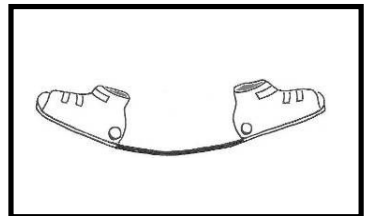
2. 跟腱切断术和石膏矫形

- 在大多数情况下跟腱将被切断以完成矫形。该手术在局麻下进行，仅需几分钟。跟腱会自己修复，通过跟腱切断术使足获得足够背屈。
- 足和腿再次被打上石膏，保留3周。



3. 使用支具以保持矫形

- 当最后一次石膏被除去之后，孩子的脚将穿上的支具。该支具要持续穿戴3个月，每天穿戴23个小时。只有在洗澡时才可以取下来。3个月之后，孩子睡觉或小睡时必须穿着支具（每天14-16个小时），持续约4年。
- 支具是治疗中一个关键部分。尽管您的孩子的脚看上去已经正常，但如果孩子不是每次睡眠或小睡时都穿支具的话，脚会有可能复发。孩子到了6岁时，复发就很少了。



以上内容为小的婴儿和儿童马蹄内翻足治疗的一般程序。如果您的孩子已经比较大，或者除了马蹄内翻足还有其它的健康问题，治疗计划会有所不同。

为了达到最好的治疗效果，要严格遵循以上的指导。

打石膏阶段的指导和有益的建议

每次来换石膏的时候，带上一些东西给孩子吃或喝，例如：奶瓶、喜欢的玩具或书以便在打石膏过程中分散他们的注意力。



1. 打第一个石膏之后

您的孩子可能会感觉不舒服。这很常见，因为在彻底的干燥之前石膏会很重。

- 1) 卷一个小毛巾并将它放在膝盖下方直到石膏干燥。
- 2) 和您的孩子玩耍，唱歌，喂食，或做一些他喜欢的事情来分散他的注意力。
- 3) 大约几个小时过后，孩子会适应石膏。
- 4) 只要石膏干了，就可以允许孩子做任何他平常喜欢做的事情。不用担心石膏破损或弄脏，石膏很结实。在潮湿的天气下，在允许他爬行之前要确认石膏已经完全干燥变硬。
- 5) 孩子睡觉时，要卷一个毛巾放在膝盖下以减轻足跟受压。

2. 整个石膏穿戴过程中

- 保持石膏干燥。绝对不要用水清洗石膏，如果有污迹，可以擦掉。
- 冬天可以在石膏外穿袜子以保持石膏干净或给您的孩子的脚趾头保暖。
- 用纸尿裤或尿布挡住您的孩子的屁股，这样石膏就不会被污染。
- 当孩子带着石膏不能给孩子用盆浴。因为石膏沾一点水就会变软变形。
- 为了保持孩子的清洁：
 - 1) 把孩子脱了衣服放在毛巾上。
 - 2) 打湿您的手并搓上香皂。
 - 3) 用香皂搓孩子身上。
 - 4) 用布小心地清洗掉孩子身上的香皂，不要弄湿石膏。
 - 5) 擦干孩子并穿上衣服。
- 经常检查孩子的脚。

每天检查几次孩子的脚，以确保孩子的脚是正常颜色的和温暖的。可以通过掐脚趾头来观察其血液循环的情况，如果血液循环好的话，脚趾的颜色会很快由白色恢复到粉红色。
- 如果有以下情况，请给医生打电话：
 - 脚趾不能恢复正常的颜色。
 - 脚趾变肿。
 - 脚趾变白、变蓝或变紫。
 - 石膏边缘的皮肤变得很红、很痛、或发炎。
 - 石膏太紧。
 - 石膏破损或不那么硬了。
 - 石膏弄湿了，不那么硬了。
 - 您闻到石膏里面有恶臭。
 - 您不能看到脚趾——马上通知医生。

支具使用阶段的指导和有益的建议

当小孩去掉最后一次石膏并穿上支具，要有3-7天的时间来适应它。小孩感到不舒服的原因不仅是因为失去了他们的“有安全感的石膏”，同时也因为不能分开踢腿。



千万不要因为孩子哭闹就脱去支具 — 孩子需要适应它!!!

最初几天的忍受对今后长期地使用支具非常重要。如果在开始几天就脱支具，孩子就会知道哭是逃避支具的很有效的方法，今后您在给孩子穿支具时还会有更多的麻烦。

您必须知道，不按正确的方式和时间穿支具是复发最常见的原因!

穿戴支具必须成为孩子日常生活的一部分。

1. 怎样穿上支具

- 1) 在穿上支具之前，要确保皮肤清洁并且很干燥。
- 2) 千万不要用护肤液搽在发红的皮肤上，这会使问题更严重。
- 3) 穿支具时，先穿最难穿的那只脚，轻轻背屈脚，先把脚跟放进支具。把脚放好位置，先合上内鞋帮，再系上其它的外鞋帮。然后穿另一只脚。
- 4) 确保脚跟正确地放在支具中，通过观察孔来检查证实脚跟是在正确的位置上。通过鞋上的观察孔您应该能看到脚跟。
- 5) 和您的孩子玩耍，教他/她双脚在支具中同时一起踢，以帮助他/她习惯支具。

2. 全天穿戴支具（每天23小时）持续3个月

只在洗澡时取下支具，但不能超过1小时。

3. 睡觉时间穿戴支具（每天14-16小时）持续4年

- 1) 只有当医生嘱咐您时，您才能从全天穿戴支具改为睡觉时间穿戴支具。
- 2) 在小孩睡觉前（包括白天小睡）穿上支具。千万不要让孩子穿着支具站立。
- 3) 当取下支具后，鼓励小孩每日蹲几回，以拉长肌肉。
- 4) 可以在医生指导下做一些伸展运动。
- 5) 给小孩穿柔软而有弹性的鞋子走路。
- 6) 就算各个方面情况都很好，也不要忘了定期检查。
- 7) 只有在孩子的脚趾头完全地超出支具外，才需要更换更大尺码的支具。
- 8) 在医生告诉您可以停用支具之前，千万不要自己停用。

4. 常见问题

- 1) 如果孩子的脚从支具中滑出，要检查鞋带是否绑得够紧。
如果您不能防止孩子的脚从支具中滑出，去找医生。
- 2) 如果您的孩子很频繁地表现出不舒服或痛苦的样子，检查脚跟是否有痛或水泡。如果有，要去看医生。
- 3) 如果您的孩子想要脱去鞋子：
 - a) 将整个鞋套上袜子（这样做虽并不总能阻止他，但他要脱下鞋就困难多了）
 - b) 孩子脱去支具就继续给孩子穿上！
- 4) 如果有任何复发迹象，尽快去看医生，不要等到下一次定期的复查才找医生。
- 5) 如果支具坏了，打电话给医生，以便能定制一个新的支具。

更多的信息可以访问以下网站：

www.global-help.org/categories/categories_clubfoot.html

www.uihealthcare.com/topics/medicaldepartments/orthopaedics/clubfeet/index.htm

