

拇趾外翻

「拇趾外翻」是指腳掌大拇趾骨骼和軟組織移位而引起的腳部痛症。「外翻」是指腳部的大拇趾骨不正常地凸出及向外橫向移位，令拇趾傾斜向第二跟腳趾。當拇趾骨和第一跖骨之關節傾斜超過 15 度，便稱為拇趾外翻。拇趾外翻不但患處疼痛，還會因腳掌用力不穩而導致身體容易歪斜。腳掌是全身的基石，保持身體平衡。若拇趾外翻，可能會導致全身骨骼及關節歪斜，出現 O 型腳、膝蓋痛、肩膀痠痛、腰痛、偏頭痛、自律神經失調等病症。

正常的足部



患有拇趾外翻的足部



嚴重情況時，大拇趾已經埋入第二根腳趾或是往上蓋住第二根腳趾。

成因

- 先天因素：在童年或青少年時期病發的拇趾外翻大多與遺傳有關。有些人天生拇趾較為彎曲或是扁平足沒有足弓，兩者腳掌用力時都可能做成拇趾用力而更彎曲；
- 穿著不合適的鞋：此項女性患者較多。長期穿著尖頭鞋、高跟鞋或硬皮皮鞋容易壓迫大拇趾往小趾的方向，令拇趾受壓。此外，穿著較大、易鬆脫的鞋走路，腳趾頭會不自覺抬起或彎曲，增加腳掌大拇趾根部的負擔，造成拇趾外翻；
- 行路或站立時姿勢及用力不正確；
- 運動量不足：導致腳掌肌力弱，增加了腳掌大拇趾的負擔；
- 其他足踝或足部病患。

症狀

- 初期症狀：大拇趾呈外翻情況，大拇趾根部容易酸痛、紅腫。
- 中期症狀：大拇趾已經有往內靠的情形，因此大拇趾跟第二根腳趾會有壓痕產生。
- 嚴重症狀：嚴重的拇趾外翻，大拇趾已經埋入第二根腳趾或是往上蓋住第二根腳趾，這時候就可能須要動手術來調整大拇趾根部骨頭位置。

治療

- 輕微的拇趾外翻可服用消炎止痛藥物以舒緩患處的腫脹和酸痛。亦可透過物理治療處理，進行一些治療性運動來強化足部肌肉。
- 在物理治療師的指導下選用合適的鞋履、鞋墊、矯正器等用具。
- 如治療得不到預期的效果或病情加重，可能須要手術治療。

資料來源：醫院管理局

最後更新日期：2020 年 10 月 31 日