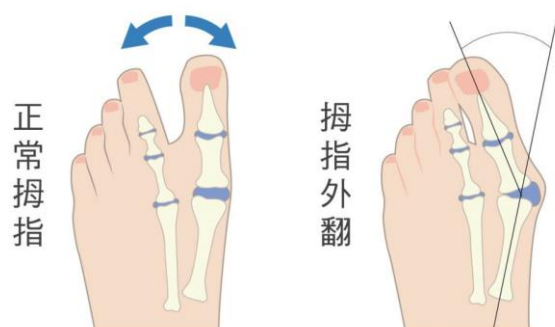


大脚趾外翻的矫治

张瑞昆 台湾高雄长庚纪念医院复健科职能治疗

什么是大脚趾外翻？

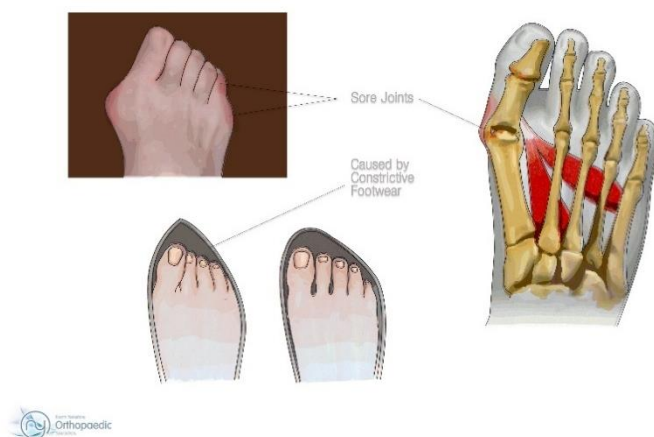


大脚趾外翻(拇趾外翻)是指大脚趾与第一脚掌骨关节向外过度弯曲。人体正常跖趾关节外翻的角度约为十五度以内，而过大的外翻角度就会导致第一跖骨的头部内侧隆起且产生疼痛。若长久未处理，第二

脚趾常会受到大脚趾的向外推挤而发生骑在大脚趾上面。拇趾外翻是生物力学上的不平衡，发生率约在 2-4%。大多数 30-50 岁人士才会出现症状，女性较男性高 15 倍，且 58-88% 的患者有大脚趾外翻家族史。

大脚趾外翻的形成原因？

造成的因素可分内外两类。

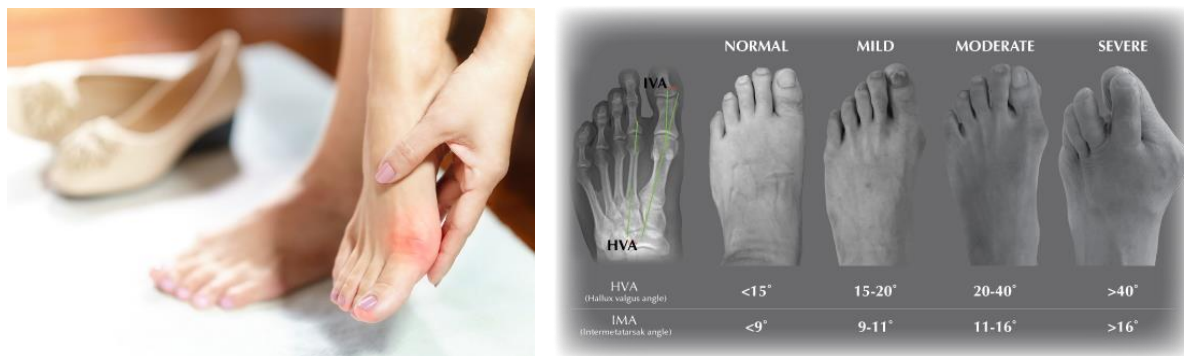


内在因素：第一跖骨楔状骨间过度活动(韧带松弛)、扁平足、骨骼结构异常(第一脚掌关节面先天性朝外)、和某些神经系统疾病。

外在因素：受伤、穿着窄尖头鞋或高跟鞋等，这类鞋尖收紧脚趾的机械性力量，将加速大脚趾外翻的产生。

大脚趾外翻的临床症状？

病人抱怨因第一跖骨头部隆起处的麻痹、刺痛、红肿、与局部皮肤刺激，甚至表皮溃疡，造成穿鞋子的困难及行走不便。依据第一跖趾关节外翻角度，可分为轻 (mild)、中 (moderate)、重度 (severe) 三级。



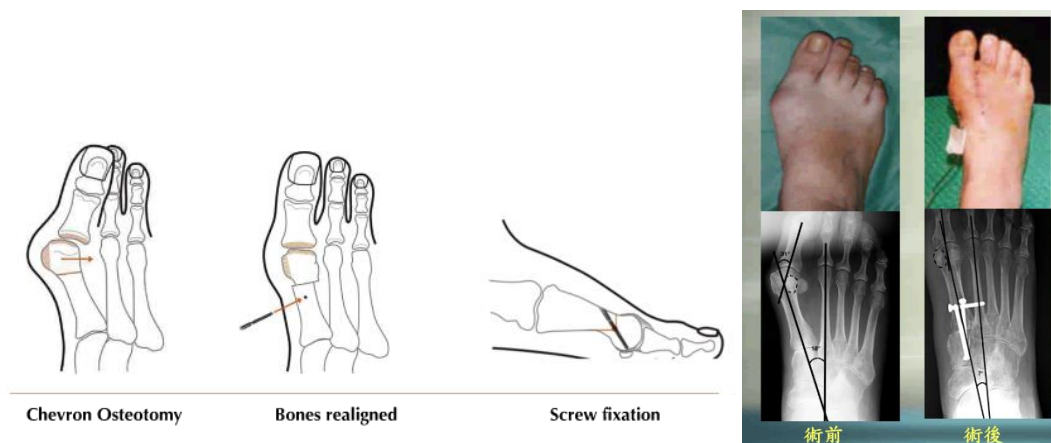
大脚趾外翻的治疗处置？

当大脚趾外翻角度大于 40 度时，会建议开刀治疗。若外翻角度小于 40 度时，则可利用市售的足部辅具，如：大脚趾虎口撑垫，外翻矫正带、矫形器，并多做足部复健运动，来减轻拇指外翻的疼痛。



若保守治疗无效或角度弯曲过大，应考虑手术治疗。手术的方法很多，

效果也十分不错，有软组织的放松与重建，有切骨矫正，也有合并软组织及骨矫正来加以治疗。骨科医师会根据病患疼痛的部位、畸形的程度等等来考虑及选择。

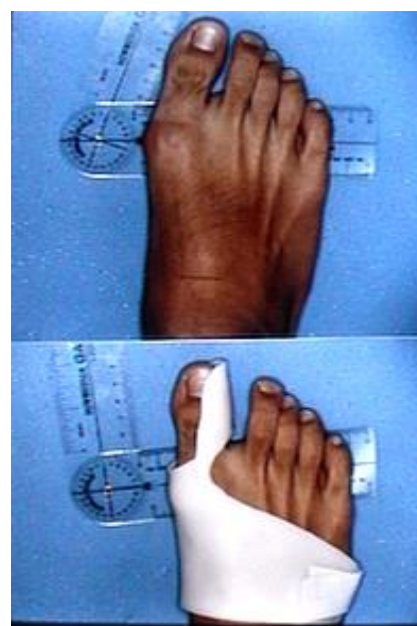


订制大脚趾外翻的矫形器介绍

作业治疗师也可利用低温成型塑料板制作大脚趾外翻的矫形器，以下有两款设计，也常利用来做矫正用。

1. 静态矫形器：因限制了第一跖趾关节的活动，所以适用于晚上睡觉时矫正用，或是坐姿不行走时配戴。

2. 动态矫形器：将大脚趾往内矫正外，也提供第一跖趾关节的活动轴，部会影响大脚趾活动，所以适用行走时穿戴。



上述客制化的拇指外翻矫形器，能避免拇指外翻恶化、改进关节功能以缓解疼痛，但须搭配稳定、合脚、的鞋子。尤其女性尽量不要穿高度超过一吋的鞋子，鞋头宽度要能让脚趾舒服活动等，减少大脚趾内侧摩擦，减缓足部承重不均的压力。

参考资料:

1. <https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr5/c6270/health/3.pdf>
2. http://www.westgarden.com.tw/medicenter_gallery
3. https://www.edh.tw/media_article/467
4. <https://asiamedicalspecialists.hk/tc/> (亚洲专科医生)

