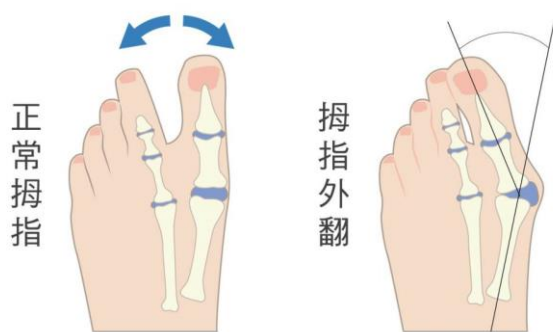


大腳趾外翻的矯治

張瑞昆 臺灣高雄長庚紀念醫院復健科職能治療

什麼是大腳趾外翻？

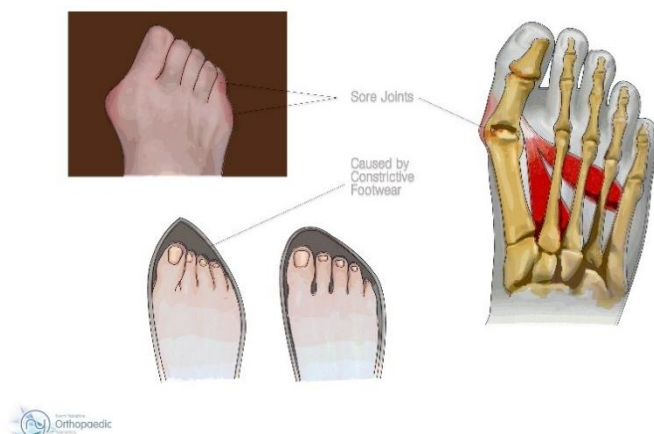


大腳趾外翻(拇趾外翻)是指大腳趾與第一腳掌骨關節向外過度彎曲。人體正常蹠趾關節外翻的角度約為十五度以內，而過大的外翻角度就會導致第一蹠骨的頭部內側隆起且產生疼痛。若長久未處理，第二

腳趾常會受到大腳趾的向外推擠而發生騎在大腳趾上面。拇趾外翻是生物力學上的不平衡，發生率約在 2-4%。大多數 30-50 歲人士才會出現症狀，女性較男性高 15 倍，且 58-88% 的患者有大腳趾外翻家族史。

大腳趾外翻的形成原因？

造成的因素可分內外兩類。

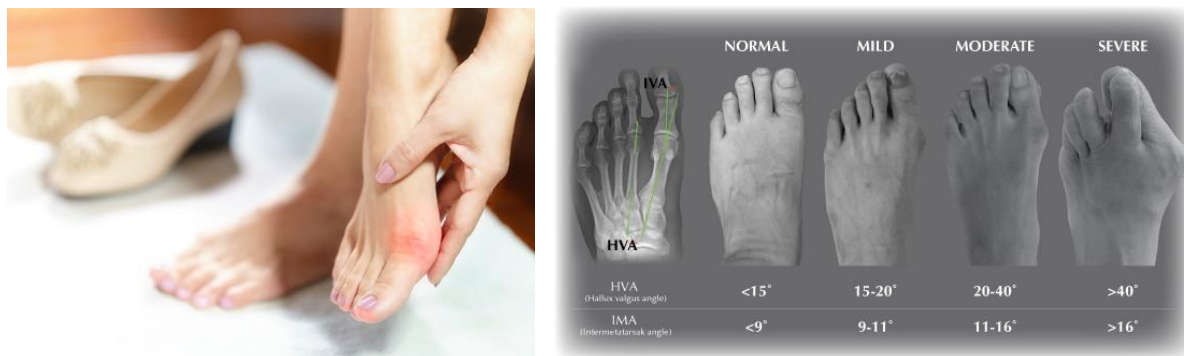


內在因素：第一蹠骨楔狀骨間過度活動(韌帶鬆弛)、扁平足、骨骼結構異常(第一腳掌關節面先天性朝外)、和某些神經系統疾病。

外在因素：受傷、穿著窄尖頭鞋或高跟鞋等，這類鞋尖收緊腳趾的機械性力量，將加速大腳趾外翻的產生。

大腳趾外翻的臨床症狀？

病人抱怨因第一跖骨頭部隆起處的麻痺、刺痛、紅腫、與局部皮膚刺激，甚至表皮潰瘍，造成穿鞋子的困難及行走不便。依據第一跖趾關節外翻角度，可分為輕 (mild)、中 (moderate)、重度 (severe) 三級。



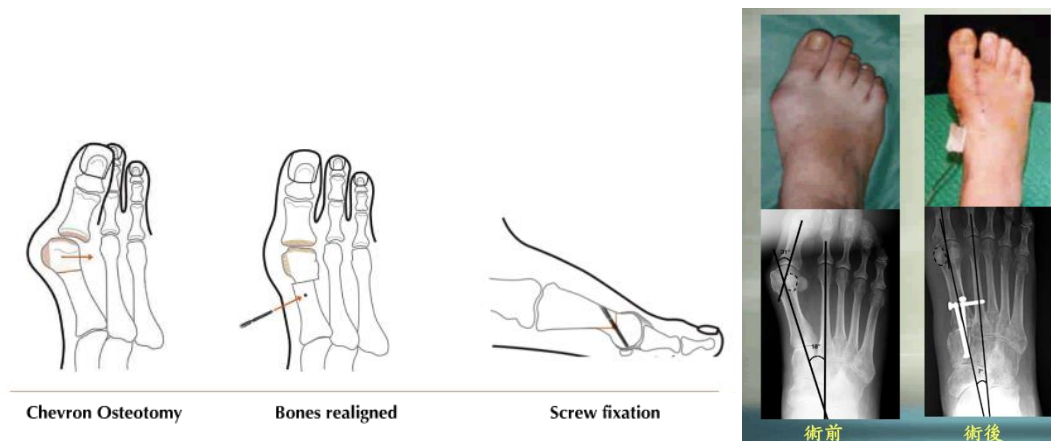
大腳趾外翻的治療處置？

當大腳趾外翻角度大於 40 度時，會建議開刀治療。若外翻角度小於 40 度時，則可利用市售的足部輔具，如：大腳趾虎口撐墊，外翻矯正帶、矯形器，並多做足部復健運動，來減輕拇指外翻的疼痛。



若保守治療無效或角度彎曲過大，應考慮手術治療。手術的方法很多，

效果也十分不錯，有軟組織的放鬆與重建，有切骨矯正，也有合併軟組織及骨矯正來加以治療。骨科醫師會根據病患疼痛的部位、畸形的程度等等來考慮及選擇。

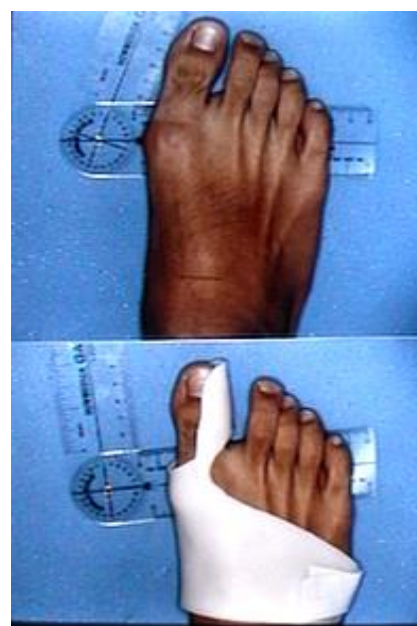


訂制大腳趾外翻的矯形器介紹

作業治療師也可利用低溫成型塑膠板製作大腳趾外翻的矯形器，以下有兩款設計，也常利用來做矯正用。

1. 靜態矯形器：因限制了第一蹠趾關節的活動，所以適用於晚上睡覺時矯正用，或是坐姿不行走時配戴。

2. 動態矯形器：將大腳趾往內矯正外，也提供第一蹠趾關節的活動軸，部會影響大腳趾活動，所以適用行走時穿戴。



上述客制化的拇指外翻矯形器，能避免拇指外翻惡化、改進關節功能以緩解疼痛，但須搭配穩定、合腳、的鞋子。尤其女性儘量不要穿高度超過一吋的鞋子，鞋頭寬度要能讓腳趾舒服活動等，減少大腳趾內側摩擦，減緩足部承重不均的壓力。

參考資料:

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/> (亞洲專科醫生)

