



# 高雄市立小港醫院(委託高雄醫學大學經營)

## 認識大拇趾外翻

### 一、何謂大拇趾外翻

大拇趾外翻，就是大腳趾與第一腳掌骨（即跖骨）關節之處向外彎曲，導致拇指往外旋轉變形且劇烈疼痛，外觀形成一個骨狀突出物，這樣的變形會變成不可逆的畸形，即使沒有長期穿著鞋子或負重仍不可回復。

### 二、定義與診斷

- 1.正常的大拇趾會稍微外偏 10-15 度，若第一跖趾大於 20 度就可以診斷為「拇趾外翻」，也可能合併其他趾的變形。
- 2.居家檢測方法：站立並把雙腳合上，查看拇趾是否向第二腳趾傾斜大於 15 度，若有可能為拇趾外翻。
- 3.臨床常使用 X 光來評估拇趾外翻的分期及畸形嚴重程度，來選擇適當的治療方式。

### 三、病因

- 1.遺傳
- 2.類風性關節炎
- 3.神經肌肉疾病
- 4.足跟肌腱異常
- 5.長期穿著狹窄尖頭高跟的鞋子

### 四、常見症狀及分期

#### (一) 症狀

最常見主訴就是「外觀變形、疼痛和腫脹」，拇趾內側因長時間磨擦造成的疼痛、發炎、紅腫，向外的骨頭受到鞋子擠壓，嚴重的話會使大拇趾可能與第二腳趾重疊，造成第二趾變形甚至會脫白，使平衡產生異常，影響日常生活及步行。

#### (二) 分期

I：外翻角度小於 30 度

II：外翻角度 30-40 度

III：外翻角度大於 45 度，且造成大拇趾壓在第二趾下方，造成不可逆的變形。

## 五、治療方式

### 1. 保守治療：

a. 使用消炎止痛藥，減輕及緩解疼痛。

b. 改善穿鞋習慣，增加鞋子楦頭寬度，讓腳趾舒服活動。

c. 使用足部輔具(例如：五指襪、矯正鞋墊)，減少大拇趾負擔。

d. 物理治療：減少將重心放於前腳尖及運動治療(例如：伸展大拇趾)。

### 2. 手術治療：

當保守治療一段時間後，症狀仍無法得到緩解、且嚴重影響日常生活，或外翻角度超過 40 度時，則考慮手術治療，主要以「軟組織修補」和「矯正切骨」為主，最重要的是，手術矯正後一定要穿鞋墊，讓腳在穿鞋時維持在正確的位置，才能降低復發機會。

雖然手術治療對於角度改善最為明顯，但輔具能提供短時間內的症狀緩解，醫療上的費用也比較少，是較輕微拇趾外翻患者的另一種治療選擇。但不論何種治療方式仍須尋求醫師的幫忙，選擇最佳的治療方式。

## 六、護理指導

1. 手術前將手術部位的腳趾甲剪平，避免感染，可準備石膏鞋，適當清潔手術部位，手術前一晚 12 點後開始禁食(包含開水都不可以喝)，穿著醫院的病人服、移除身上內衣褲、飾品、活動假牙。

2. 手術後可能有傷口疼痛或喉嚨痛，甚至有畏寒等不適症狀，此

為術後的身體反應，回病房後護理師會協助您使用適當的支托物(例如：棉被或自備小枕頭)，來抬高患肢，並使用冰敷來減輕腫脹及疼痛不適感，依醫師指示術後會照 X 光片。

3.術後第二天才開始進行換藥。

## 七、返家後的傷口護理

- 1.保持傷口清潔與乾燥，每天更換外蓋紗布，直到回診。
- 2.傷口可能會有麻木或是抽痛情形，為正常現象。
- 3.促進傷口美觀，美容膠布約貼3個月。
- 4.觀察傷口周圍皮膚，有無紅、腫、熱、痛、滲血、滲液，如有發現異狀，請馬上返回門診或急診處理。
- 5.簡易復健運動
  - a.可用毛巾來訓練腳趾的抓力、做腳趾運動(圖一)。
  - b.做屈曲及利用手指將腳趾下壓運動(圖二)(圖三)。



(圖一)



(圖二)



(圖三)

若有任何問題請電洽：

總機：(07)8036783 轉 3503 或 3504(5B 病房)

**小港醫院骨科病房關心您**