



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 認識大腳趾外翻

一、何謂大腳趾外翻

大腳趾外翻意指大腳趾蹠趾關節向外偏斜，大腳趾往第二腳趾的方向靠攏，導致大腳趾內側的骨頭突出，使腳部的結構發生變形，這種情況可能會引起大腳趾紅腫疼痛、行走不便，甚至影響日常活動。



圖一、大腳趾外翻

二、定義與診斷

1. 正常的大腳趾會稍微外偏 10-15 度，若第一蹠趾角度大於 20 度就可以診斷為「腳趾外翻」，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，查看腳趾是否向第二腳趾傾斜過大，若有可能為腳趾外翻。
3. 臨床使用 X 光攝影檢查來評估腳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、年齡、性別(女>男)。
2. 類風濕性關節炎或神經肌肉疾病。
3. 扁平足(足弓過低)或過度內翻(腳踝向內偏斜)。
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，腳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，嚴重的話會使大腳趾可能與第二腳趾重疊，造成第二趾變形甚至會脫臼，使平衡產生異常，影響日常生活及步行。

(二) 分期

輕度：外翻角度在 15 至 30 度之間。

中度：外翻角度在 30 至 40 度之間。

重度：外翻角度超過 40 度。

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)，減少大腳趾負擔。
- d. 物理治療：減少將重心放於前腳尖及運動治療(例如：伸展大腳趾)。

2. 手術治療：

- (1) 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「矯正切骨」和「軟組織修補」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。
- (2) 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，是較輕微腳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。

五、 護理指導

1. 手術前將手術部位的腳趾甲剪平，避免感染，可準備外翻鞋，適當清潔手術部位，手術前一晚12點後開始禁食(包含開水)，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，依醫師指示術後會進行 X 光攝影檢查。
3. 術後第二天才開始進行換藥。

六、 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(圖二)。
 - b. 做屈曲及利用手指將腳趾下壓運動(圖三)、(圖四)。



若有任何問題請電洽：(07)8036783 轉 3708 或 3709

小港醫院骨科病房關心您