

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：「拇指外翻」怎麼辦？

發表日期：109年7月23日(星期四)

發表人：骨科/施建安醫師

陳小姐兩腳從小就拇指（大腳趾）外翻，腳拇趾內側一直比較突出，右腳比左腳嚴重，家中長也有類似的狀況。隨著年齡增長，穿鞋時的右大腳趾內側壓迫感越來越嚴重，內側突起越來越明顯，腳拇指也越來越往外側第二趾偏移，並且產生紅腫疼痛的情形，讓他不僅無法穿高跟鞋，連布鞋、球鞋也穿不久，最後只剩拖鞋可穿。試了吃藥、打針、推拿、穿戴輔具都無效。

陳小姐後來經友人介紹，到成大斗六分院足踝骨科門診評估，並接受拇指外翻的矯正手術，改善大腳趾疼痛變形的狀況，終於也可以正常穿鞋了。

成大斗六分院骨科部足踝科施建安醫師指出，拇指外翻其實不適合穿夾腳拖復健或走路，因為僅以腳拇趾與第二趾夾住鞋帶的動作，會使大腳趾內收肌過度使用緊繃疲勞，反而造成拇趾外翻惡化。因此，拇趾外翻的處理，重點在了解如何保護及保養大腳趾。

施建安醫師說，保護要從改變穿鞋習慣開始，避免長時間穿尖頭的鞋子，以減少因前足較寬導致物理性磨擦刺激，造成拇趾滑液囊炎及加重拇指外翻嚴重度；扁平足患者要穿有足弓的鞋或是特製足弓鞋墊，以減少前足外翻；後腳跟腱較緊者要避免穿高鞋跟的鞋；也可嘗試以五指襪取代一般襪子，因為一般襪子的布料有張力會壓縮前足體積，長時間的穿著會造成腳趾間的擁擠，進而加劇拇趾外翻的症狀。

保養則有輔具矯正訓練腳趾肌肉的復健。輕度拇趾外翻者可嘗試日間配戴分趾器、夜間穿著拇指外翻支架；多做腳趾運動復健，增加腳趾肌力，使腳的內在肌與外在肌達到平衡，減少腳趾失能情形。拇指外翻不適合穿夾腳拖復健或走路，因為僅以腳拇趾與第二趾夾住鞋帶的動作，會使大腳趾內收肌過度使用緊繃疲勞，反而造成拇趾外翻惡化。

當拇趾外翻保守治療無效而疼痛難耐，或嚴重變形，施建安醫師建議

要考慮手術處理組織的攣縮及關節的變形。目前手術的技術讓傷口越來越小，可以微創骨板或是骨釘進行矯正固定，對復發病患亦有好的矯正效果。患者若其他腳趾併有錘狀趾或爪型趾，也可以一併做矯正手術。

施建安醫師也提及，受到西方舞蹈運動、審美觀念改變、穿鞋習慣及運動習慣的影響，拇趾外翻及拇囊炎求醫的年輕人越來越多；各式球類運動、舞蹈類運動等年輕運動選手，也有較高的機會產生人工草地趾(turf toe)而影響足部功能，並因拇趾外翻而影響比賽表現。

拇指外翻除遺傳因素外，足部結構也是重要原因，如扁平足，常穿窄鞋或高跟鞋也有可能造成拇趾外翻。輕度、中度的拇趾外翻可能造成腳趾部分重疊，重度患者則易產生腳趾畸形，腳趾嚴重交疊，甚至影響上游膝關節及腰椎關節的正常運作。

施建安醫師也提醒指出，大腳趾外翻不僅會造成大腳趾的關節僵硬影響抓握，也可能進一步影響腳部平衡，會增加摔倒風險；年長患者因腳趾活動度下降，跌倒風險為正常人的 2 倍，須特別留意。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



施建安醫師資歷：

專科別	現職	經歷
骨科	國立成功大學醫學院 附設醫院及斗六分院 骨科主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立成大醫院骨科總醫師 ● 國立成大醫院斗六分院主治醫師 ● 國立成大醫院骨科部主治醫師 ● 國立成功大學醫工所博士候選人 ● 日本德島大學附設醫院進修 ● 台灣足踝醫學會會員 ● 台灣骨科醫學會會員

專長
<ul style="list-style-type: none"> ● 骨折創傷：簡單型及複雜型骨折治療、骨折微創手術 ● 各式足踝疾患：拇指外翻、扁平足、足踝關節疼痛、足踝退化性關節炎 ● 運動醫學：運動傷害及關節內病變相關微創及關節鏡手術 ● 老年骨科：骨質疏鬆及骨折、下背痛、退化性關節疾病（關節融合手術、微創人工關節置換手術與增生療法注射） ● 小兒骨科：扁平足、長短腳、足/膝-內/外翻、步態分析、小兒關節評估

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203