

摩頓神經瘤

Dr. Chun-Shun Pai

概要：會使腳趾之間疼痛和酸麻的病症

原因：腳趾頭之間的神經受到不正常的壓迫或磨擦而產生纖維化的現象，引起疼痛和酸麻的疾病。「神經瘤」並不是真的長瘤，因為產生的纖維化的現象使神經肥厚而稱為瘤。這個症狀通常發生在第 3 和第 4 趾之間，1876 年，英國的摩頓是最先將此病例提出報告的人，所以我們就將它的名字取名為摩頓神經瘤，長期從事蹲坐或長時間穿著高跟鞋的女性或是走路時足部動作有過度內旋的人，都是容易發生此症狀的族群，容易在第 3 和第 4 趾之間發生的原因。

症狀：腳的第 3 和第 4 趾之間會酸麻疼痛。走路時在起步的一瞬間，就會感到疼痛，行進或靜止時也會感到疼痛。其特徵為，按壓第 3 和第 4 趾根部之間的位置，就會疼痛亦可能有灼熱痛和異常感覺(麻)。

治療：穿著一雙合適合腳的鞋子，以改善腳趾間的壓力。電療、冰敷、超音波或特殊按摩治療都可用來改善疼痛。若疼痛情況嚴重的可施打局部麻醉劑。特殊腳趾輔具或鞋墊可用來改善行走時的壓力。

預防：穿著一雙植頭夠寬的鞋子，避免腳趾受到不正常的擠壓是基本的預防之道。此外長期從事蹲坐的作業員，要適當休息，讓腳趾頭做伸展及彎曲的運動，讓肌肉和筋絡緩和。並且注意避免長時間穿著高跟鞋。

鞋子：儘量選擇適合自己腳型的鞋形與低鞋跟的鞋子，若仍然無法改善情況嚴重時可於鞋內置蹠骨墊或特製一個減壓鞋墊以舒緩不正常壓迫，避免重量集中在蹠骨部份來減少疼痛感。