

## 穿窄鞋會痛 小心拇趾外翻

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

您是否路走久就很容易大腳趾痛？腳大拇趾旁突起部位，在行走時經常會感到磨擦，甚至長繭？這些都有可能是拇趾外翻的症狀。所謂的拇趾外翻，指的是大腳趾的蹠骨向內突起，使趾骨頭向第二趾的方向彎曲，嚴重的話還有可能二趾交疊。

拇趾外翻發生的原因，除了遺傳及扁平足因素外，這幾年尖頭鞋、高跟鞋當道，使女性的拇趾外翻問題日益嚴重，尖頭窄鞋會對腳趾造成擠壓、摩擦與壓迫，加速拇趾外翻的嚴重程度。一般來說，醫師會透過 X 光來檢視拇趾夾角來確診，您也可以參考以下表格，自行初步評估拇趾外翻的程度，若您的程度已屬於中度或重度，建議您尋求專科醫師的診治；若您的程度屬於輕度，則建議您選擇圓頭、鞋底柔軟且鞋跟不超過 2 吋高度的鞋子，平日亦可做下列的足部舒緩操，來減輕拇趾外翻所造成的不適感。

<表> 拇趾外翻嚴重程度的判別

	大拇趾外翻角度	大拇趾與第二趾的夾角
輕度	15°~20°	9°~11°
中度	20°~40°	11°~16°
重度	40°以上	16°以上

### 動一動 1：如何做足部舒緩操減輕拇趾外翻不適感

解決 1：腓腸肌肌肉伸展

動作：

站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺小腿後側肌肉拉緊，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。



**解決 2：** 足底筋膜伸展

**動作：**

用手將腳趾往上拉，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



**解決 3：** 大腳趾伸展

**動作：**

將大腳趾往正前方拉，每次停留 15 秒，重複 15 次。

