

槌形足、爪形足、錘形足

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：這是常與姆趾外翻一同併發的疾病，常發生在第二、三、四趾。常由於趾尖在鞋中被緊迫的擠壓，長期下來腳趾在鞋中一直處於彎曲的狀態，久而久之腳趾與關節的彎曲狀態被固定僵化，逐漸朝下的趾尖、腳趾甲與皮膚的交接處與鞋子相互磨擦使原本已經彎曲的趾背長繭，令人疼痛難耐。

原因：因為長期承受不正常壓力所造成，常見的原因為穿著不合適（合腳）的鞋，或因神經性病變造成腳部小肌肉張力失衡或外傷。

槌形足：常因鞋子壓迫趾頭，使趾關節變形所致。近端趾骨關節是正常的遠端趾骨關節樞起來；與鞋子磨擦而皮質增厚，穿著不適合的鞋子或足部內側小肌肉不正常收縮，上緊下鬆地，腳趾頭可能變成槌子狀而稱為槌趾。

爪形足：近端和遠端趾骨關節樞起來；與鞋子磨擦而皮質增厚，穿著不適合的鞋子或足部小肌肉沒有力量。

錘形足：近端趾骨關節樞起來、遠端趾骨關節是正常的；與鞋子磨擦而皮質增厚，穿著不適合的鞋子或足部小肌肉沒有力量或內側小肌肉不平衡。

症狀：疼痛為最主要的症狀，病人常有困難穿鞋，尤其是全包覆的鞋子。疼痛來自於變形的關節受到壓迫 / 磨擦，時間一久這些變形可能因為關節攣縮而變成僵硬。趾背變形關節處皮膚會因長期過度磨擦而產生過度角質化的現象，此即為一般所謂的雞眼。腳底蹠骨頭處皮膚亦有長繭的現象。

治療：選擇一雙合適合腳的鞋子是一項非常重要的治療方法。尤其是鞋子的深度和寬度必須足夠，以免對腳趾產生不正常的壓力。腳趾的拉張，按摩治療，也會改善疼痛，並重整關節的位置。若變形是非固定型的，一雙特製鞋墊可用來改變骨頭的位置，以減少不正常的壓力。

預防：一雙合適合腳的鞋子，是最佳的預防方法

鞋子：腳趾變形必須慎選出適合自己腳型的合腳鞋，太鬆或太緊都不好易使鞋子與腳趾磨擦反而會更嚴重；寬度較寬、較深的鞋子對腳趾的伸展較有幫助。材質方面可考慮使用熱塑性材質的鞋子，使用吹風機加熱腳趾變形的部份使鞋面突出以配合腳趾變形的形狀以減少磨擦增加舒適度。另外可利用有蹠骨墊、弧形鞋底功能的鞋子或特製鞋墊來改變骨頭的位置並減緩變形的情況。建議有槌頭趾症狀的人，鞋子最好選用鞋面由柔軟皮革製成者，且鞋尖要寬，以便讓腳趾有足夠的活動空間。