

拇趾外翻

By Dr. Chun-Shun Pai

拇趾外翻是拇趾向外翻轉變形的現象，常伴隨有外生的骨贅或滑囊發炎，較嚴重的情況可能會有第一與第二腳趾重疊的情形。造成拇趾外翻的真正原因仍然不明。家族性遺傳、關節退化性病變，和不正常足部內旋…等被認為是可能的病因。家族性遺傳的主要病變是第一蹠骨向內彎曲變形，此時腳趾會有向外翻轉的不正常代償動作出現。若合併有足部不正常的內旋動作的發生，則此向外翻轉的現象會更加明顯。不正常的內旋動作的發生，如扁平足的動作，則腳趾向外翻轉的現象會更加明顯。不正常的足部內旋會改變第一蹠趾關節的穩定性，進而造成第一蹠趾關節受力的不平衡，形成拇趾向外翻轉的現象。關節退化性病變所造成的拇趾外翻，常見於較年長之女性，主要是因為第一蹠趾關節的退化進而引發相鄰腳趾的變形。同樣地，此病變若合併有不正常內旋動作的發生，將導致外翻變形的情形更加嚴重。若具備上述病變，再加上穿著不適當的鞋子(如尖頭鞋、巫婆鞋或高跟鞋等)，則可能會造成更進一步的變形。

因為拇趾外翻變形，造成腳部寬度增加，因此常有無法找到適合寬度鞋子的困擾。或者是有第一與第二趾重疊的現象，則常因為市面上鞋子前端空間不夠，容易導致壓迫到重疊的腳趾而引發疼痛。變形程度較為嚴重者，常因為伴隨有骨贅或滑囊發炎的現象，而因為疼痛導致行走不便。

保守治療的原則是去適應既有的變形，且改善任何可能造成變形進展的因素。若有不正常的足部內旋，則應穿著特殊鞋墊和可以控制足部動作的鞋子，以控制不正常動作的影響程度。年輕的成人和青少年若無合併不正常的足部內旋動作，則可能需要接受外科手術以阻止變形的進展。年長者若無嚴重關節炎或續發性變形，則建議穿著特殊矯型鞋，以適應變形，避免不正常壓迫。