

小趾內翻、小趾滑囊腫

Dr. Chun-Shun Pai

概要：小趾內翻與小趾滑囊腫通常與拇趾外翻合併發生。

原因：除因穿著不合腳的鞋子易使第五趾加速內翻以外，足部若有過度內旋(扁平足)動作的發生、關節炎、不正常骨頭增生物都容易發生小趾內翻或滑囊發炎。

症狀：因為小趾內翻造成腳寬度增加，若穿著一般植頭的鞋子，常會對小趾外側產生不正常的壓力/磨擦形成繭，時間一久，小趾外側的滑囊也會因此不正常的壓力而發炎，產生腫大、疼痛的現象。

治療：在鞋裡裝用人工製造的足底支撐板(類似鞋墊一樣)或者穿著預防趾頭受到壓迫的鞋子，是邊最常見的治療方法。如果是輕度症狀，第四、五趾間之間夾用坊間在賣的使腳趾頭之間距離展開的道具。穿著能使大拇趾和食趾分開的五指襪或夾腳拖鞋，都能減輕疼痛。如果沒有辦法減輕疼痛，雖然可以做骨頭變形的手術來治療，但是很少有因小趾內翻症而動手術來治療的例子。骨頭若已開始異位，嚴重疼痛時需以開刀治療。

預防：若有不正常內旋的動作，須選擇合適的鞋子和特製的鞋墊以控制不正常受力，此外不要長時間穿著鞋尖細小和鞋跟高的鞋子。

鞋子：選擇適當的鞋款與姆指外翻的方式相同，選擇合適及合腳的鞋子是預防足部不適當磨擦最重要的要素。所以關於選鞋我們有幾點原則：

- 1.較寬、較深的鞋：較寬的鞋子適走路時腳趾會有摳起來動作的人；較深的鞋子適老化時，肌肉韌帶力量下降、骨頭承重比例上升、體重增加的人適用。
- 2.直式/固定型鞋植：穩定性較高，鞋子不易扭曲變形較能保護與限制固定足部腳趾的運動。
- 3.熱性材質的鞋子：利用吹風機的熱風使皮革遇熱變形以配合腳趾變形的形狀，使腳趾減少與鞋子磨擦的機會。
- 4.有適當內側腳弓墊或特製鞋墊：足部有前足內翻變形的人可將鞋墊墊在前足或近足弓部位以減少大拇趾受力與減輕疼痛，或可利用特製鞋墊，以限制內旋的程度使受力減少相對減緩姆指的變形及墊上鞋墊後可減少腳掌的寬度即可增加鞋內空間讓腳丫子有空間活動同時避免與鞋子有磨擦的機會。
- 5.鞋子調整:可選擇有弧形的鞋底，使在走路時有滑行的動作，使骨骼肌肉受力小減輕承重的力量，同時減緩腳趾的疼痛。