

足部大拇趾外翻是最常困擾女性的足部問題，女性患者是男性的五到十倍。

正常的大拇趾會外偏十至十五度，若超過二十度就叫做「拇趾外翻」。

其特徵為第一根跖骨相對於身體中心向內側偏移，若先天大拇趾就比較向身體外側彎曲，或本身是扁平足，再加上不當站立、行走，或穿不舒適的鞋子，長時間穿很緊的高跟或尖頭鞋，就會使大拇趾受到壓迫，個人重心會放在前腳內側，使大拇趾往外側的方向擠而可能導致這種畸形。

其症狀為造成大拇趾關節紅腫、變形，行走時足部壓力集中於一點而造成疼痛。嚴重者有時甚至會壓到第二腳趾，與第二趾互相壓迫重疊，造成疼痛。

拇趾外翻的原因，還不十分清楚，但大致可歸類於以下因素。

一、外在因素：因經常穿著狹窄、尖頭又高跟的鞋子，使腳跟不易固定，對腳趾造成擠壓摩擦及壓迫，而加速拇趾外翻的產生，例如：時下流行的高跟鞋、巫婆鞋等都是加速拇趾外翻的最大元凶。

二、內在因素：因遺傳、神經肌肉疾病、扁平足，及足跟肌腱異常收縮等，使腳底機能降低，造成不穩定，進而變形而導致拇趾外翻。

所謂預防勝於治療，足部大拇趾外翻該如何預防呢？

平時買鞋時，應該選購讓腳趾有足夠空間活動的寬楦頭鞋子，以減少鞋面對腳趾造成的壓迫。

另外，正確足弓設計的標準鞋子，具備較強的吸震、減壓效果，讓你在行走時足部所承受的全身重量均勻地分布於腳底，不會因分布不當而壓迫到腳趾，造成韌帶發炎、鬆弛，也是很重要的考量因素。所以長期穿著不適當的鞋子來行走，便容易造成拇趾外翻而引起發炎、疼痛。

穿著目前市面上流行的尖頭巫婆鞋、厚底高跟鞋、足跟過高的鞋類，發生拇趾外翻的機率就會比一般人高。另外會造成大拇趾發炎或往外脫臼，嚴重者甚至變成關節炎。

治療上有復健、穿夾腳鞋、矽膠分趾軟墊；還要選擇舒適、楦頭大、不會壓迫前腳趾、有氣墊、足跟軟的鞋子，避免穿高跟鞋、尖頭鞋及過度行走，久站。

對症狀較輕者來說，初步治療包括：

1.改善鞋子：選擇寬頭、軟質表面，鞋跟不可超過 2 吋高度。

2.物理治療：使用內側縱向足弓支持輔具，或是改穿腳掌心部分有支撐設計的鞋子，來緩解站立及走路時將重心放在前腳尖的壓力，以減少腳指頭的負擔，進而矯正畸形，即可暫時緩和疼痛，限制趾囊腫進一步惡化。

3.症狀治療：熱敷、休息，使用消炎劑。

4.復健法：做拇趾內翻體操、用毛巾訓練腳趾的抓力、做腳趾開閉運動，如：撐開腳趾運動、伸張拇趾外側筋腱運動等。方法如下：

● 撐開腳趾運動

能強健腳趾細小肌肉，以防止拇趾外翻的惡化。

步驟：雙腳腳趾用力向外撐開，維持 5 秒，重複 10 次。

● 伸張拇趾外側筋腱運動

拇趾外翻很容易造成拇趾外側筋腱緊張，此運動能紓緩拇趾外側的緊張。

步驟：用手把腳趾向外拉，維持 10 秒，每邊各重複 10 次。