



asia medical specialists
亞洲專科醫生



ISO 9001:2015
FS 550968

拇趾外翻常見問題



什麼是拇趾外翻？

拇趾外翻為「拇囊炎」的醫學名稱。「拇趾」為足部大拇趾的醫學名稱，「外翻」是拇趾呈現異常的起角並歪向二趾（圖 1）。通常在拇趾底部、足內側更會生出腫塊，稱為「拇囊炎」（圖 2）。

拇趾外翻怎樣形成？

拇趾外翻是生物力學上的不平衡，發生在2-4%人身上。大多數30-50歲人士才會出現症狀。以下是拇趾外翻的成因：

- **性別：**女性患上拇趾外翻較男性高15倍
- **家族史：**58-88% 的患者有拇趾外翻家族史
- **其他內在條件：**扁平足、韌帶鬆弛、骨骼結構異常、和某些神經系統疾病
- **外在原因：**受傷、穿著窄尖頭鞋或高跟鞋等

拇趾外翻對我有什麼影響？

輕微的拇趾外翻除了足部有明顯的凸塊之外，可能不會有任何症狀。嚴重的拇趾外翻會因為凸塊與鞋子不斷磨擦，造成重複性發炎和疼痛；當凸塊增大時，穿鞋會變得困難。二趾或其他腳趾也會因為過度擠壓而變形，腳掌亦會生繭。這些情況都會令步行產生痛楚。

拇趾外翻的自然發展是什麼？

拇趾外翻會隨著時間惡化。

如何診斷拇趾外翻「拇囊炎」？

- **病史：**大多數患者有變形徵狀及疼痛。
- **檢查：**檢視上述的症狀。
- **X 光：**通常以負重式 X 光造影去檢視（圖 3、4 及 5）。
- **血液測試：**若懷疑是風濕性關節炎，則需要進行血液測試。



圖1 拇趾外翻



圖2 拇囊炎 - 圓圈內

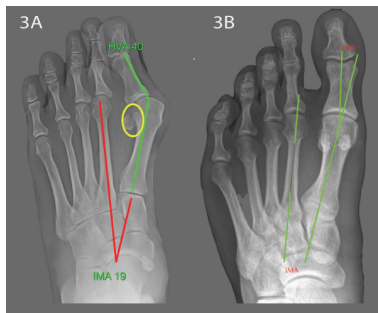


圖3A及B 腳部正前負重X光。左：拇指外翻。拇指外翻角度 (HVA) 腳趾和第二腳趾間角度 (IMA) 反映病症的嚴重性。種子骨於拇指下錯位 (圓圈示)。右：正常X光作比較

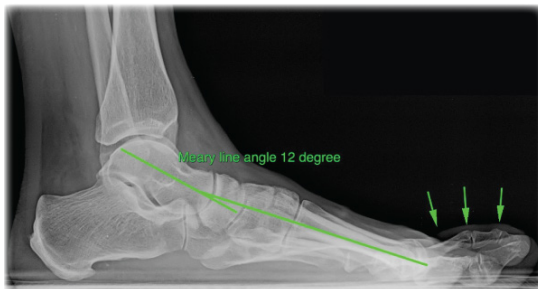


圖4 腳部正側面負重X光。腳部扁平。距骨-第一跖骨角度展示問題嚴重性。其他腳指亦變形 (箭咀示)。



圖5 拇趾外翻的分類

會是其他疾病嗎？

- **大趾關節僵硬：**另一常見引致拇趾底部疼痛和腫脹的成因，是拇趾底部關節的骨關節炎，又名「大趾關節僵硬」。大趾關節僵硬會令拇趾底部關節疼痛，而拇趾外翻則是拇趾關節變形而沒有疼痛。有關大趾關節僵硬的資訊，請參閱「拇趾僵直常見問題」。有時患者會同時患上這兩種問題，長期的嚴重拇趾外翻會導致關節炎。
- **疼風：**拇趾底部疼痛經常被誤以為是痛風所致，但這成因可以是極難確診的。唯一確定的方法是在痛症發作期間抽取一些關節液，並在顯微鏡下檢查痛風晶體。很多被標籤為「痛風」的患者，其實是患上「拇趾外翻」。
- **壓力性骨折：**運動員患有拇趾外翻，也可以因為壓力性骨折或其他問題而引起疼痛—患上拇囊炎並不代表拇囊炎會自動成為足部任何疼痛的源頭—應該正確評估新的疼痛。

拇指外翻的治療方案

- **症狀較輕微：**可能透過改變鞋履的選擇來治療——例如穿著較寬的鞋、柔軟的物料、甚至是度身定製的鞋，避免穿著高跟鞋。這可能會減輕病情惡化，但通常不會完全阻止惡化。
- **中度個案：**可用「矯形鞋墊」來幫助治療。晚間進行伸展運動時使用拇趾外翻矯形夾板，可減慢病情惡化；日間時在拇趾和二趾之間加上墊片，則可減少磨擦。另外，可用由足疾治療師定製用以承托足弓的鞋墊，矯正相關的扁平足。而爪形足趾夾板則可防止其他腳趾與鞋磨擦。雖然佩帶矯形鞋墊是有幫助，但卻不太方便且不能「根治」拇趾外翻——只有在佩帶時才能減輕症狀，亦不能永久改善變形。
- **嚴重症狀：**對於患有嚴重變形及不能以矯形鞋墊來改善情況的病症，最好是以進行手術去醫治。手術是唯一能以矯正腳趾變形和重整腳趾平衡的方法來「根治」拇趾外翻。雖然術後的足部會變得美觀，但大部份外科醫生不會單因為外觀因素，而是會因患者有疼痛或某些功能受阻而建議進行手術治療。

我應該選擇那一種手術？

在醫學文獻中，有超過一百三十種拇趾外翻手術，但暫時未能證實哪一種手術最好。不過，最現代的手術都會根據同樣的基本原則：「重整腳趾平衡」來矯正所有的變形和儘量令足部達至正常的生物力學。確實的手術詳情需根據個別患者的問題而定。

我可以選擇微創手術嗎？

在某些個案，有嶄新技術可供選擇。有機會透過微創手術完全矯正變形及重整腳趾平衡。但不會為了稍微縮短疤痕而妥協手術（以及結果）。微創手術的優點是對鄰近組織造成的損傷最小，並加快術後恢復率。

對於輕度至中度拇趾外翻，現可採用微創方法進行手術。然而，對於更嚴重的病例，通常建議採用更大切口的開放式手術。

手術時，會利用熒光鏡（視頻 X 光）通過小切口以顯示骨骼（圖 6）。



圖6 使用熒光鏡的微創手術

拇指外翻手術

無論微創或開放式手術，我們均會於第一蹠骨採用V型切骨術，如有需要，會從拇趾底部的骨骼（近節指骨）來重整拇趾。然後會用螺絲固定已切割的骨骼，確保位置正確對齊（圖7及8）。

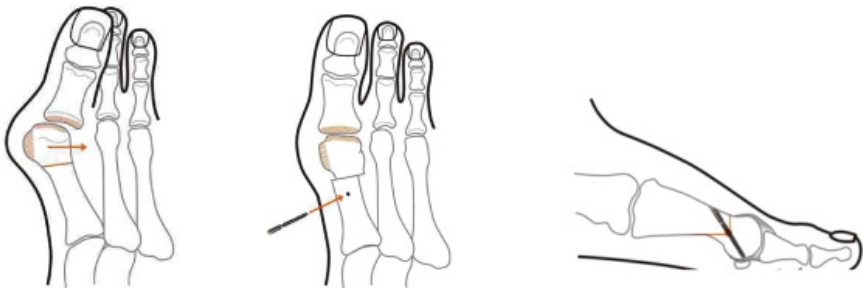


圖7 V型切骨術（左圖），骨骼重新排列（中間圖），螺絲固定（右圖）

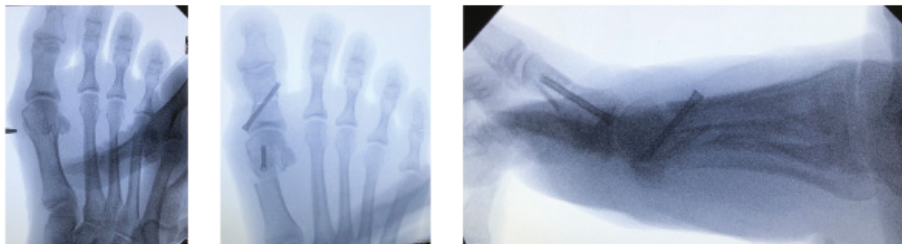


圖8 手術前（左一）後（中間及右一圖）

對於患上多處變形的人，除了大腳趾外，還需要更大規模的手術來矯正所有變形。

- **拇囊炎：**形成拇囊炎的骨骼通常以鋸切除，手術名稱為拇囊炎切除術。（圖9）
- **其他腳趾變形：**腳趾會被拉直，令它們不再和鞋子磨擦或卡在地上。（圖9）
- **小趾囊炎：**如小趾囊炎構成問題，可在尾趾底部的第五跖骨進行小型切骨手術來矯正。
- **扁平足：**扁平足會促成拇囊炎，所以矯正扁平足對治療拇囊炎很有幫助。建議的治療方法包括：
（圖10）
 - **關節限制術：**用於控制距下關節的活動從而糾正扁平足（圖11）
 - **跟骨截骨術：**會切開足跟骨，植入骨釘來固定位置，改善後足錯位及扁平足（圖12）

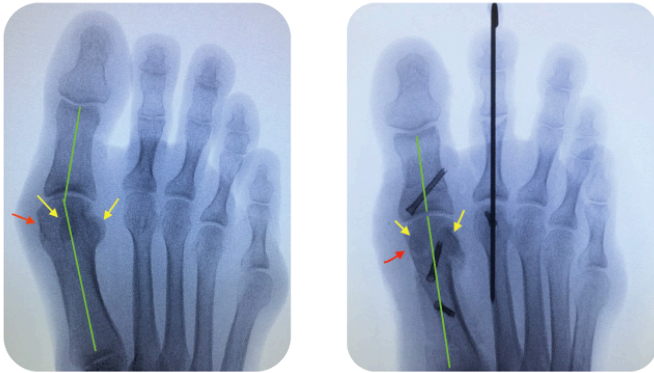


圖9a 拇囊炎

紅色箭咀顯示拇趾外翻的位置，及後移除。截骨術後改善拇趾外翻角度（綠色線）。黃色箭咀顯示種子骨在手術前錯位，在手術被復位。

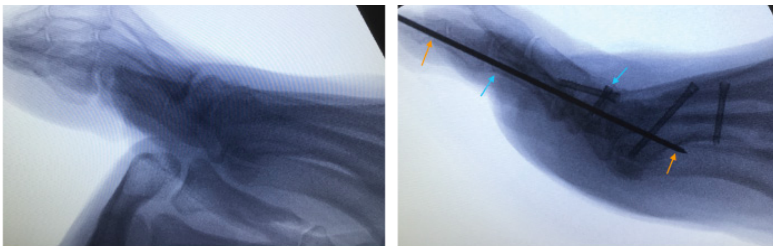


圖9b 其他腳趾變形

圖9a及9b為相同患者，除了拇囊炎之外，患者的其他腳趾變形（藍色箭咀）也進行了手術；體內的金屬針（橙色箭咀）會於手術後6星期於診所移除。



圖10 負重X光掃描顯示拇趾外翻與扁平足有關

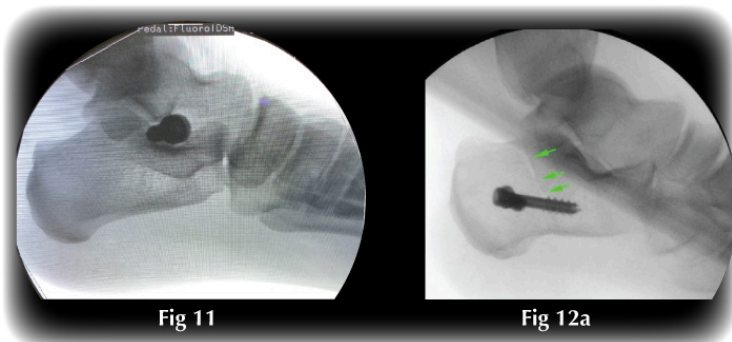


Fig 11

Fig 12a

圖11 關節限制術將腳固定在正確的位置以治療扁平足

圖12a 跟骨截骨術（綠色箭咀）被螺絲固定及糾正扁平足

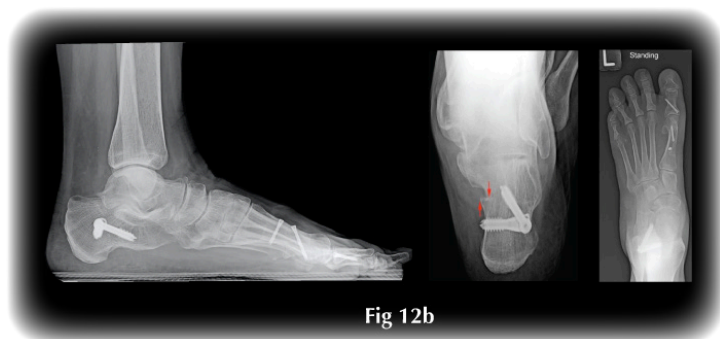


Fig 12b

圖12b 與圖12a為相同患者，術後一年，拇趾外翻及扁平足已被根治。紅色箭咀顯示踵骨於截骨術時被往側移動。

我的腳會變成怎樣？

大部份患者都會對手術的結果感到滿意，因為足部能回復正常，可穿著正常鞋子，而且通常疼痛也消失。拇趾能回復其正常輔助走路的功能，且能行得更遠更快。患者亦能重返運動。大部份患者會因為滿意第一隻腳的手術結果，而為第二隻腳安排手術。



圖13 拇趾外翻手術後的腳部外觀。紅色箭咀為手術疤痕。

拇趾外翻手術涉及甚麼？

拇趾外翻手術須在醫院的手術室內進行。我們通常會在足踝進行局部麻醉注射——稱為「足踝神經阻截」，麻醉效果能在術後維持數小時，為術後提供不錯的鎮痛控制。手術是可以只靠足踝局部麻醉進行，但多數會同時在大腿繫上止血帶來防止手術時出血。止血帶可能會令患者感到不舒服，所以醫生會建議作額外的輕量麻醉——可以是一般輕量麻醉，或者於脊髓或硬膜外作麻醉，這可同時與足踝局部麻醉進行，又或是取代之。同時，用此輕量麻醉可令患者在手術中保持清醒或昏睡。手術約需 45 分鐘至兩小時，視乎病症的需要。手術旨在矯正所有變形，會於有需要之處作切口，完成後會將它們縫合（通常以隱形及可溶解的縫線縫合）。患者可利用拐杖及特製鞋履（推荐DARCO助行靴）輔助回家。



圖14 DARCO助行靴

手術後的復康

物理治療能作舒緩之用，令步行更為容易，及令足部重獲力量與靈活性。患者需穿著特製鞋履6星期，然後鬆身的正常鞋，大部分患者可於第 12 個星期穿著普通鞋或正裝鞋，但儘量避免穿著非常狹窄及很高的高跟鞋，因為可能增加拇趾外翻復發的機會。

我何時可返回工作崗位？

要視乎做了哪種手術、患者的職業和工作地點的交通方便程度。通常需要 3 個星期至 3 個月不等，視乎患者的職業。

如果患者對着電腦工作，並能把患肢抬高，使用拐杖和適當休息，最快可於術後一個星期返回工作崗位。如患者的工作需要長時間站立或對體能有要求，例如警察或空中服務員，就需要大約 3–6 個月的休養，才可回到工作崗位。

可以同時為一雙患肢施行手術嗎

對於相當簡單的拇趾外翻，患者可考慮同時為雙足進行手術。但如患者需進行較複雜的手術，則不建議。請與你的外科醫生商量。

手術有什麼風險？

- **麻醉：**與麻醉相關的併發症風險是存在但很低，而整體來說，現代手術的麻醉是相當安全的。
- **手術風險：**可分為一般手術風險和只有在拇趾外翻手術才有的風險。
 - **一般手術風險：**包括感染、血塊等（深層靜脈栓塞或「DVT」），有可能導致嚴重肺動脈栓塞，但這些風險在足部和足踝手術中都是罕見的²。
 - **特定手術風險：**
 - **腫脹：**足部在術後 3 個月仍見脹腫是正常的。通常要用上一整年時間，足部才能完全復原。腫脹並不是併發症，而是地心吸力下產生的正常反應。
 - **僵硬：**這可能因術後初期不能走動而引起。只要組織癒合，物理治療師便會指導患者進行伸展運動來改善情況。
 - **矯正不足或復發：**現時沒有一個明確指引去界定「標準」的手術效果，因為變形的嚴重程度、軟組織需要重整平衡範圍，以及任何骨骼需要矯正的位置和範圍，均會影響手術效果。復發並不常見，但很大程度是受到鞋履選擇的影響。
 - **矯正過度：**手術過度矯正的機會是存在但很低，會造成拇趾向內偏斜的「拇趾內翻」。大多數是認為外觀受影響，才再施行矯正手術。其發生

率為百分之一至三³。

- **缺血性壞死**：由於骨骼缺乏血液供應導致骨骼死亡、引發疼痛和其他問題。這風險並不常見，而且自從軟組織鬆弛手術改良後，情況更為罕見⁴。
- **疼痛**：在手術後的數星期內，患者感到不舒服是正常的，但偶爾也有患者因為神經「反應過度」而感到異常劇烈的痛楚——稱為「灼痛」或「複雜區域性疼痛綜合症」，這可能需要由痛症專家跟進治療。
- **神經損傷**：手術後在切口附近感到有點麻痺或刺痛是常見的，因為皮膚內有些神經支線被破壞。在無血的手術位置使用止血帶，有時可能會壓迫神經而導致短暫性麻痺，通常在 2 至 3 天後復原。不過有一些神經潛伏退化的患者，例如糖尿病患者，可能會發生更嚴重問題。偶爾也會有較大的神經受損，導致足部大面積麻痺——會令人煩擾，但通常不是嚴重問題。
- **植入物問題**：若植入物是用來固定骨骼（例如骨釘），有機會引致皮膚撞擊、鬆弛、破損或感染。如果這些情況發生，可能需要移除植入物——這是很小型的醫療程序，患者很快便會康復。植入物是不一定要移除的，它們多會完全埋藏在骨內，而不會被患者感覺到及能終生使用。

誰人不可接受拇趾外翻手術？

- 那些不能在術後應付復康治療要求的人，不應接受手術。
- 非常不健康的人，例如有嚴重病患（心臟病是一個例子），會容易發生併發症。
- 另外，足部血液供應較差的人都會承受較大的風險，所以必需仔細權衡手術的風險和得益。
- 糖尿病並非此手術的絕對禁忌，但必需仔細權衡手術風險和得益。
- 足部經常受感染的人是「絕對的禁忌」——必需在手術前先治癒。

兒童也可以接受手術嗎？

兒童並非是絕對禁忌，明顯的拇趾外翻可在年青人士身上發生，但一般會建議延遲手術，直至骨骼完全成熟，盡可能於13歲左右才進行。

參考文獻

1. Brockwell, J., Yeu Sammarco, G.J. and O.B. Idusuyi, Complications after surgery of the hallux. *Clinical Orthopaedics & Related Research*, 2001(391): p. 59-71.
2. Shariff, R., et al., The risk of avascular necrosis following chevron osteotomy: a prospective study using bone scintigraphy. *Acta Orthopaedica Belgica*, 2009. 75(2): p. 234-8.
3. Tarver, H.A., et al., Techniques to maintain a bloodless field in lower extremity surgery. *Orthopaedic Foot & Ankle Surgery*, 2000. 19(4): p. 65-73.
4. Shariff, R., et al., The risk of avascular necrosis following chevron osteotomy: a prospective study using bone scintigraphy. *Acta Orthopaedica Belgica*, 2009. 75(2): p. 234-8.
5. Tarver, H.A., et al., Techniques to maintain a bloodless field in lower extremity surgery. *Orthopaedic Nursing*, 2000. 19(4): p. 65-73.

足部及踝部

- 拇趾外翻常見問題
- 足踝微創手術
- 足踝扭傷常見問題
- 阿基里斯跟腱病常見問題

肩部

- 這真是凝肩嗎？
- 鎖骨骨折常見問題解答
- 肩袖撕裂常見問題
- 肩關節脫臼常見問題

脊椎

- 腰椎管狹窄症常見問題
- 診斷腰背痛常見的問題
- 頸椎間盤突出或退化的治療方法
- 骶髭關節疼痛常見問題

手、腕及肘部

- 腕管綜合症常見問題解答
- 手部常見的疾病

髖部及盆骨

- 股骨髖臼撞擊常見問題
- 骶髭關節疼痛常見問題
- 髖臼異常的常見問題
- 選擇各類髖關節置換手術常見問題

膝部

- 前十字韌帶的常見問題
- 半月板再生微創手術：植入Actifit 聚氨酯支架
- 半月板常見問題解答：撕裂、修復及移植
- 生物膝關節置換手術常見問題
- 膝部關節炎常見問題
- 膝關節軟骨損傷常見問題

兒童骨科

- 青少年特發性脊柱側彎（AIS）的手術後生活質量
- 青少年特發性脊柱側彎常見問題解答
- 脊柱側彎：普遍但常被誤解的疾病