



▲嚴重的拇趾外翻，拇趾除了擠壓其他腳趾外，亦會出現腳趾重疊。

手術解救 拇趾外翻

人有雙足讓我們立於大地之上，十隻腳趾更是天天承受着人體重量，疲累程度可想而知。

拇趾以「大哥」身份承受最多重量，久而久之可能會變形、向外翻、擠壓其餘四趾、引致疼痛……上述是拇趾外翻的典型徵狀，不想情況惡化的話，就要及早正視及治療，否則像以下這位女士的個案，在皮膚出現潰爛後才求醫，治療就倍加困難！

撰文：陳旭英 攝影：張恩偉 設計：林彥博

六

十九歲的Nancy是退休教師，雖然已屆高

齡，但仍活力十足，積極參與社區活動。但自去年初起，所有活動都暫停，因為她要處理足患，「我雙腳疼痛了一段時間，但因為活動頻繁，答應了別人出席聚會，不好意思缺席，就算腳痛都勉為其難赴會……」Nancy說。

她不諱言自己忍痛能力強，年輕時天天穿高跟鞋上課，一天穿十幾小時也不覺累或痛。退休後她大多穿較低跟的鞋履，反而漸漸感腳痛。她其後發現，拇趾內側掌趾關節位置皮膚擦損了，久久未癒，心中糾纏着是否應該求醫。

「我的腳趾久不久便會磨損，又不是甚麼嚴重事情，只要做好清潔消毒，很快便癒合，但這次真的糾纏太長時間，終於要見醫生，而我亦知

道要徹底解決問題，就要做手術，誰不知到我下定決心做拇趾外翻矯形手術時，醫生又說做不得……」Nancy說。原來

醫生審視後，認為她拇趾外翻情況嚴重，令拇趾關節位置受損，並出現深層潰爛，如不先治理好傷口，勉強做拇趾外翻矯形手術，術後感染風險極高。甚麼是拇趾外翻？

先天後天皆有因

養和醫院骨科專科醫生高兆祺醫生說，拇趾外翻（Hallux Valgus）即是正常應該指向前的拇趾向外翻，指向尾趾方向，並造成其他腳趾受擠壓、腳趾重疊、腳掌變形等情況。

長期穿着尖頭高跟鞋的女士或許會較明白苦況，像Nancy便是典型個案。除了後天穿鞋影響，有先天因素嗎？男士、兒童、青少年也會有拇



▼腳掌模形顯示正常的腳掌形狀，五隻腳趾都是貼地的。



▲X光下，可見拇趾外翻患者的拇趾骨與腳掌骨都變形。



拇趾外翻除了影響美觀，亦會引致痛楚，甚至腳部潰爛。

響，足弓高低與我們的身高相

翻。

向外邊，就有機會形成拇趾外

大，步行時身體重量將腳趾推

會令拇趾內側所承受的壓力較

大；如果患者的足弓不夠高，

軟的人士，復發機會亦會較

術處理的話，這群天生關節柔

趾外翻的機會較大。即使以手

較為柔軟人士，理論上患上拇

面的因素造成，目前知道關節

高醫生說病因可以是多方

人，都有家族遺傳背景。」

高跟鞋的習慣；這些年輕病

病人，他們並沒有穿着尖頭或

餘歲，仍然是學生的拇趾外翻

況，「我們有時會遇到只有十

天因素都有影響，亦有非常年

輕的病人出現拇趾外翻的情

高兆祺醫生說，先天和後

趾外翻嗎？

手術併發症 及復發率

拇趾外翻矯正手術後，有機會復發嗎？

高兆祺醫生說，病人是否適合接受手術，是手術成功的關鍵，如果病人天生關節柔軟，又非常年輕，他的復發機會超過百分之三十。但如果病人是合適做手術的話，例如是後天因素佔大比例引致的拇趾外翻，其復發率就比較低，會是低於百分之一。

手術亦有機會出現併發症，包括細菌感染、第二或第三腳掌骨過度受力、掌趾關節角度矯正不足或角度過度矯正等等，機會大概是百分之四。

►高兆祺醫生說，拇趾外翻有先天亦有後天因素影響。

腳形與鞋履有衝突

如形成拇趾外翻，是否會

影響步行？會有痛楚嗎？高醫

生說，通常求診的病人有兩大

類投訴，第一，是感覺痛楚；

第二，是外觀欠佳，後者主要

是女士。

患有拇趾外翻，的確有機會

會感到痛楚，高醫生解釋：

「拇趾外翻令患者腳部變形。

患者感到痛楚是因為腳部形狀

與在市面上購買得到的鞋履形

狀有衝突，假如這類人士放棄

穿鞋，就不會有痛楚，但這個

做法對城市人來說，並不可

行。」

他詳細解釋拇趾外翻患者的腳部結構：「患者的拇趾指向尾趾方向，同時拇趾的腳掌骨卻向相反方向偏移，結果令患者的腳掌變闊了；試想像腳掌骨像一把羽扇，五條骨向外分開，所以腳掌前端變闊的程度最大，但鞋履卻不夠闊，擠壓着腳掌，患者自然感到痛楚。」

患有拇趾外翻人士，是否需要接受治療？高醫生指出，如果拇趾外翻程度只是影響外觀，但不太影響日常生活的患者，未必需要接受手術，「這班較着重外觀的人對於拇趾外翻的警覺性會較高，他們可能完全沒有痛楚但覺得不美觀，而希望矯正。」

注重外表、覺得拇趾外翻是一個問題需要處理的，以女士為多，大約佔求診者八成，而且包括任何年齡，都會因為拇趾外翻影響外觀而求醫。

唯有手術 才能解決

如果病人因拇趾外翻求診，是否要立即治療？高醫生說，是否需要治療有三大考慮，「第一是外觀因素，這點需要與病人好好溝通，包括要讓病人知道其拇

▼選擇適當的鞋履，可以減少腳部變形。



▲一名拇趾外翻患者手術前的情況。



▲患者右腳手術裁斷腳趾骨修正角度後，與未做手術的左腳對照。



▲病人術後的腳趾活動情況。

趾外翻是否達到要接受手術的程度；第二是病人是否感到痛楚，如果病人覺得痛楚，無論輕微或是嚴重都需要處理，醫生需要詳細了解病因，分析後才能採取適當治療；第三，是患者的年齡，特別是一些銀髮族，他們不太在意外觀問題，甚至患有拇趾外翻問題很多年，都會因為不太影響生活而覺得還可以，直至某天腳趾變形而引致腳部衛生出現問題，不得不處理才求醫。上述病人個案Nancy正是這一類。」高醫生說。

拇趾外翻患者，因拇趾逼向其餘四隻腳趾，會影響趾隙衛生，難以清潔，特別是香港夏天雙足在鞋履中悶熱容易出汗，滋生真菌和細菌。高醫生指這類人士因為多年習慣，通常不太主動找人幫忙。

雖然市面上有一些聲稱可以改善拇趾外翻的矯形產品，例如腳趾托、腳趾箍，但高醫生指出，無論如何勤力使用這些矯形器，效果都是不明顯的！「如果想令外翻的拇趾和偏移的腳掌骨回到原位，及達致理想的效果，就必須進行手術。」高醫生說。

手術前，醫生會安排病人從

多角度照腳部X光，以了解其變形程度，再計劃如何通過手術矯正。手術除了矯正變形的拇趾、其他腳趾及腳掌骨，亦包括改善軟組織的張力。

高醫生說：「第一個要處理的問題，是拇趾腳掌骨與腳趾骨之間斜了的夾角，亦稱為掌趾關節，由於關節一邊的軟組織過度拉緊，另一邊軟組織卻鬆弛，手術會將過緊的軟組織鬆解，同時把已鬆弛的軟組織收緊，便可以



▲市面上有各種拇趾外翻矯正工具或產品，但改善效果不明顯。

解決矛盾 根治問題

改正外翻的情況。」

第二個要處理的是闊了的腳掌。要把向外張開的腳掌骨角度收窄，進一步改善掌趾關節軟組織力量的平衡，有兩種處理的概念可供選擇：第一，是利用強韌的纖維線或螺絲，以外力把腳掌骨拉回一起；另一個選擇是疏導，以消除腳掌骨之間的「內部矛盾」，做法是把偏移的拇趾腳掌骨截裁，然後改變其角度，再利用鏢絲把腳掌骨固定。

兩個方法各有長處，不同醫生會因應病人的不同情況而選取最合適的方法。選用第一種方法，只要傷口癒合後，患者不感覺痛楚就可以如常步行，康復期一般比較短；然而第二種方法因為要等候截裁之後的腳掌骨癒合，大約需時六星期，期間病人要避免腳掌承受體重的壓力，「故病人在這段時間需要穿着特別的鞋保護患足，將病人步行時的負重轉移到腳蹠位置。」高醫生說。

有嚴重拇趾外翻問題的Nancy，在拇趾內側趾掌關節位置皮膚潰爛後才求診，向醫生表



▲不同款式的鞋子，對腳部的壓力亦有所不同。

示想做手術，但這時必須先處理好傷口。高醫生說：「雖然理論上這時候做矯正拇趾外翻手術是可以的，但因為潰爛位置軟組織張力很大，加上細菌滋生，手術後感染風險極高，所以要分階段處理：第一階段是將拇趾趾骨臨時用鋼針擺正並固定，降低皮膚的張力，讓皮膚有時間喘息，把握這數星期內為她處理好潰爛的傷口和細菌滋生的問題，待傷口癒合穩定後才正式做拇趾外翻矯正手術。整個治療期較一般人長，單是前期治療已用了差不多兩個月時間。」

高醫生提醒大眾，如果有拇趾外翻並感到痛楚，建議盡快與醫生討論問題，適時處理，否則到出現併發症或其他腳趾出現變形之後時才求醫，治療及康復過程就較長。■

女士們穿窄身尖頭高跟鞋除了帶來痛楚，亦是造成拇趾外翻的其中一個重要原因。

