



▲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。

趾外翻嗎？

高兆祺醫生說，先天和後天因素都有影響，亦有非常年輕的病人出現拇趾外翻的情況，「我們有時會遇到只有十餘歲，仍然是學生的拇趾外翻病人，他們並沒有穿着尖頭或高跟鞋的習慣；這些年輕病人，都有家族遺傳背景。」

高醫生說病因可以是多方面的因素造成，目前知道關節較為柔軟人士，理論上患上拇趾外翻的機會較大。即使以手術處理的話，這群天生關節柔軟的人士，復發機會亦會較大；如果患者的足弓不夠高，會令拇趾內側所承受的壓力較大，步行時身體重量將腳趾推向一邊，就有機會形成拇趾外翻。

「體重與足弓弧度互相影響，足弓高低與我們的身高相

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。

似，因人而異；足弓高低只要在一定範圍內，都屬正常，但如果一些人生關節柔軟，加上其他因素，例如體重，就會令其腳部受壓較大，足弓變得不明顯。」高醫生說。

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，再利用螺絲把腳掌骨固定。

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踝位置。」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。

