

大脚趾长歪 当心拇外翻

吴佳俊（上海市浦东新区周浦医院，上海 201318）



大脚趾歪斜是一种常见的足部畸形，临床称为拇外翻，以中老年人和女性为高发群体。医生可通过观察、触摸及影像学检查等方式，分析患者大脚趾出现歪斜的具体原因，并确定是否出现拇外翻，进而制定有效的治疗方案。

为什么会出拇外翻

遗传因素

在临床诊疗工作中，先天性拇外翻患者占有一定的比例，其家属往往也存在拇外翻的情况。患者从小就存在大脚趾越长越歪的情况，随着年龄增加，歪斜程度逐渐加重，大脚趾向外倾斜角度超过 15° ，形成拇外翻状态。先天性拇外翻属于一种先天性畸形，多数患者通过治疗可有效缓解。对于倾斜角度较小的先天性拇外翻患者，可暂不治疗，持续观察病情进展情况。此外，部分先天发育畸形也可导致大脚趾发生外翻。如扁平足的儿童及遗传性足底肌力异常者，发生拇外翻的风险相对较高。分析原因，主要是足底受力点改变，导致足部前端受力增大，而大脚趾会因为自身的重量压迫逐渐变形，向外侧弯曲，并逐渐发生关节脱位。

穿不合脚的鞋子

当鞋子不合脚时，容易出现脚部受力点异常，

大脚趾外侧受力集中，长期如此可导致拇外翻的发生。此外，部分鞋子可对脚趾形成挤压作用，对脚底机能影响较大，同时使得脚趾形态发生改变。

穿高跟鞋

穿高跟鞋是女性易发生拇外翻的主要原因，尤其是鞋跟过高、鞋头过尖或过窄的鞋子。原因是高跟鞋改变了足部的力学结构，即重量集中在足部前端，大脚趾的压力较大。同时，高跟鞋的鞋头宽度较小，脚趾相互挤压，无法得到有效伸展，长时间穿着可导致逐步韧带松弛发炎，促使大脚趾底部的关节脱位，大脚趾向外侧弯曲，逐渐形成拇外翻状态。穿着高跟鞋行走时，足前端的压力进一步增大，对于大脚趾的损伤极大，因此很多人在穿高跟鞋一段时间后开始出现拇外翻，并逐渐加重，严重者可能出现脚趾重叠状态，严重影响足部健康。年轻女性的拇外翻发生率极高，这与穿着高跟鞋存在密切联系，因此控制拇外翻要从脱下高跟鞋做起。

拇外翻的危害

畸形外观及皮肤损害

当大脚趾偏向外侧歪斜时，一系列的病理改变就开始了。随着歪斜程度和持续时间的增加，患者局部疼痛感受逐渐明显，疼痛范围逐渐扩大，甚至贯穿整个足底。此外，拇外翻还可导致局部红肿、皮肤破损、表皮溃疡及感染等，给患者带来较大痛苦，影响穿鞋和正常走路。

足部功能损害

大脚趾外翻不仅改变了足部的外观，而且影响了足部功能。拇外翻患者的足部受力点发生改变，与正常的三个受力点相比，脚前部的受力更大，因此走路时足部不适感较为明显，疲劳感加剧，无法长时间行走，严重者甚至无法站立，对运动功能损害较大。

足部骨骼损害

大脚趾外翻后，足部骨骼形态发生改变，局部骨关节开始受到挤压损伤。而长时间损伤刺激，可导致骨赘形成，大脚趾内侧可见到假性滑囊及皮肤增厚。此时，足部骨骼的病理改变会导致持续性关节损害，并可引发滑囊炎、关节炎等病变，进一步加重拇外翻状态。长期反复的挤压及炎症反应，还可破坏关节软骨，引发骨质增生、活动功能受限，患者行走时疼痛等不适感受加重，这又会进一步增加骨关节损害，形成恶性循环。

其他影响

大脚趾外翻还可损害机体其他部位的健康。人体的骨骼是一个整体的力学结构，拇外翻发生后，可导致足部受力改变，进而影响膝关节、髋关节及脊柱，导致相关部位的关节损害。同时，一侧发生拇外翻后，人体行走时，身体会偏向另一侧，失去平衡状态，容易引发脊柱侧弯等，严重影响骨骼健康。因此，要尽早控制拇外翻，如有异常尽早来院就诊。

如何缓解拇外翻

发生拇外翻，说明足部的骨骼结构已经出现改变，要尽早进行控制，缓解相关症状，避免病情加重而行外科手术矫正治疗。

不穿高跟鞋

已经出现拇外翻还坚持穿高跟鞋，会导致病情进一步加重。因此，对于拇指外翻患者，以及尚未形成大脚趾外翻，但已经出现局部疼痛或不适感的人群，应避免穿着高跟鞋。尤其要注意，禁止穿7 cm以上的高跟鞋，以免损害足底的力学结构。

选购一双舒适的鞋子

很多人在选鞋时，忽视了很多足部健康因素。因此，应该学习如何选一双舒适健康的鞋子。首先，应选择高度合适的平底鞋或略有坡度的鞋子，鞋底的厚度与前足厚度相比不超过1 cm。其次，选择鞋头宽大的鞋子，确保脚趾不会受到挤压，脚趾可以在鞋内自由活动，减少鞋对脚趾的压力；对于脚部

肥大的拇外翻患者，应选择额外加深或加宽的鞋子，使脚部可以充分放松，分散脚底压力；鞋头面料宜柔软，内部无接缝，以充分保护脚趾部分皮肤。最后，要选择一双支撑足弓的鞋子。随着足底健康研究的逐渐深入，相关机构已经研发了专门的足弓支撑鞋垫或横弓鞋垫。通过分析足底受力情况，明确足弓受力异常，设计不同的足弓支撑鞋垫，改善患者受力不均衡的状态。对于拇外翻不严重的患者，可以选择足弓支撑性较好的鞋垫或运动鞋，如慢跑鞋等。这类鞋子对足弓的支撑力量比较好，可作为日常生活中的首选鞋子。现在，社会中流行的奇形怪状鞋子，如巫婆鞋、厚底鞋、尖头鞋等，对足底健康危害较大，会增加拇外翻的风险，尽量避免穿。买鞋时应尽量选择下午，因为相对上午，脚会变大一点，能更加客观地体现足部体积，便于评估鞋的宽松情况。穿上鞋子后充分活动一下，检查鞋子的抓地、足部的受力情况，以及前端有无挤压等不适感，综合评估后选择一双合适自己的鞋子。

充分放松足部

在家里，可选择人字拖作为主要的拖鞋，能放松足部挤压状态，有助于缓解拇外翻引发的疼痛、酸胀等不适感。拇外翻患者多伴有足部韧带损伤，修复难度较大，因此应采取舒缓的方式缓解韧带的异常状态。热水泡脚是一种缓解足部压力的有效方法，可改善韧带组织的异常状态。同时可配合按摩手法，改善足部血液循环，纠正韧带松弛状态，有助于改善局部的炎症反应，减轻足部酸痛肿胀等症状。

使用辅助器械

当前，拇外翻的辅助治疗器械较多，可根据拇外侧倾斜状态，在医生指导下选择。可使用足部分趾器，分开拥挤的脚趾，避免局部摩擦，纠正拇外翻状态，同时还可分散足部压力，纠正大脚趾应力增加的状态。对于已经出现大脚趾囊肿的区域，可以使用相应的圆球和圆环进行拉伸，改善病变状态，避免囊肿进一步恶化。拇外翻矫正器也是拇外翻常用的辅助治疗器械，通过矫正器具的拉伸，促进大脚趾关节复位，有助于纠正骨骼及软组织的失衡状

态。无论选择何种矫正器械，都先要经专业医师或康复治疗师专业评估疼痛畸形程度，有条件的时可定制符合自己拇外翻状态的矫正器械，达到更好的治疗效果。

拇外翻的发展过程

可逆阶段

拇外翻发生初期，患者几乎无明显的足部疼痛、酸胀等症状，大脚趾外翻的角度在 10° 以下，日常行走不受任何影响。但也有部分患者在穿鞋时会出现疼痛感，或长时间步行出现疼痛加重的情况，此时应高度警惕是否已经出现拇外翻。拇外翻发生早期也称为可逆阶段，此时若及时采取有效的矫正措施，可有效加以纠正，恢复正常的足弓受力点，预后良好。

挛缩阶段

当大脚趾外翻的状态持续发展，外翻角度达到 $10^{\circ}\sim 20^{\circ}$ 时，患者脚部畸形明显，脚趾的挤压感更为显著。由于大脚趾对第2脚趾的挤压作用增强，患者脚掌明显变宽，足底脚茧较厚，走路时可出现大脚趾关节疼痛、脚掌疼痛等症状。长时间走路则可出现局部疼痛加重、肿胀等。关节及韧带炎症也开始出现，若不及时治疗，局部炎症会加重，导致韧带松弛，促进拇外翻进展。该阶段拇外翻较难逆转，但进行及时有效的治疗，可控制疾病进展，改善患者疼痛、肿胀等不适感。

严重阶段

从拇外翻挛缩阶段开始，足部症状逐渐加重，发展至严重阶段时，患者大脚趾、脚掌和足跟均可出现明显改变，疼痛感受强烈，双脚受力难以保持平衡，甚至站立困难。此时，大脚趾的外翻程度已经达到 $20^{\circ}\sim 40^{\circ}$ ，大脚趾与二脚趾重叠，并可挤压其他脚趾，足弓力学结构改变，横弓塌陷，形成扁平足状态，脚部三点受力平衡状态被打乱，因此患者站立和行走较为困难，严重影响肢体运动能力。该阶段患者行走站立时，机体其他部位骨骼和软组织需要做出代偿性的改变，可导致膝关节炎、髌关

节疼痛、脊柱侧弯、腰椎间盘突出等并发症，严重影响骨骼健康水平。

畸形阶段

该阶段拇趾外翻角度已经达到 40° 以上，大脚趾的形态完全改变，并与其他脚趾严重成叠，已经无法完成正常的支撑功能，足弓也随之塌陷，难以受力，站立和行走难度较大。在畸形阶段，各关节的功能受到了极大损害，人体骨骼结构的整体力线也受到了较大影响，可迅速引发骨关节疾病。进入该阶段的患者需实施手术治疗，且术后要进行康复锻炼，重建足弓，改善足部的受力状态，使足部各关节协作运行，避免局部受力，可在一定程度上改善患者站立行走的能力。

做好长期矫正的心理准备

拇外翻并非一朝一夕形成，形态矫正是一个漫长的过程，患者需要好心理准备，按照医生的要求规范使用矫正器械，坚持矫正锻炼，养成良好的足部使用习惯。拇外翻的矫正期一般长达3~5个月，在规范矫正训练的前提下，可以获得有效的矫正效果，拇外翻角度可纠正 $5^{\circ}\sim 20^{\circ}$ 。尤其在拇外翻早期实施矫正，可有效缩短矫正时间，且矫正的康复锻炼较少，锻炼难度较低，矫正进展较快。由此可知，早期矫正的效果优于后期矫正。

养成良好的矫正习惯

拇外翻矫正效果与矫正训练的规范性存在密切联系。不规范的动作可影响矫正效果，甚至损伤足部关节，因此应按照医嘱规范完成矫正训练。矫正训练期间，定期来院检查，与康复师或医师沟通交流治疗进展，及时调整矫正动作和矫正用具，提升矫正效果。拇外翻矫正初期，患者往往存在不适应矫正用具的情况。这属于正常现象，应坚持使用，逐渐延长矫正用具的使用时间，可慢慢适应。为达到良好的矫正效果，每日矫正用具的佩戴时间应超过8h，医师会根据矫正情况调整矫正时间。部分拇外翻患者经过矫正后，可获得较好的正畸效果。但该病的复发率较高，仍需要保持良好的足部习惯，才能有效预防复发。此外，拇外翻患者必须长期坚持足部训练，提升脚趾的灵活度和肌肉力量。