

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。