

与难看的“大脚拐”说再见

文 | 韩庆林



扫一扫，精彩更多



为追求时尚，很多人会热衷于穿尖头鞋与高跟鞋，难免行走时会造成足部受力的改变，到最后美丽是保住了，却给足踝健康留下了安全隐患。

拇外翻，俗称大脚骨、大脚拐，是前足最常见的畸形和足病。它的主要表现是前足内侧（实为第一跖骨头）凸起、红肿，大拇趾向外偏斜。

严重者大拇趾会挤压第2足趾向背侧抬起或向下压低，导致第2足趾的畸形和疼痛。足底的胼胝（即老茧）疼痛也常常是拇外翻引起的并发症。疼痛和畸形是患者就诊的主要原因。

发生拇外翻的原因？

拇外翻发生原因是多方面的，目前主要认为和家族遗传、穿鞋不当、韧带松弛等因素有关。

父母有拇外翻的家庭中子女发生拇外翻的几率也明显增高。常年穿鞋过紧或过窄也容易挤压前足发生拇外翻，比如在穿高跟鞋的女性中拇外翻很常见。

全身韧带松弛的患者也容易出现拇外翻，这时往往伴有平足症和内侧跖跗关节的不稳定。

除了上述常见原因外，类风湿性关节炎的患者由于韧带和滑膜病变足趾普遍偏斜，也是发生拇外翻的常见因素之一。

拇外翻该如何矫正？

拇外翻是否一定要矫正？答案是否定的。

如果只是轻度的拇外翻，没有疼痛，不影响正常生活是不需要太在意的，当然为了美观除外。如果出现疼痛、影响穿鞋和活动，就必须找专科医生获得帮助。

拇外翻看上去简单，实际上处理起来并不容易。处理不当往往不能矫正畸形，甚至发生并发症。每个人的拇外翻都有各自的特点，必须由经过专科培训的足踝医生制定个性化的治疗方案才能获得最满意的效果。

对于初次疼痛发作的轻中度拇外翻可以通过矫形支具或分趾垫缓解疼痛，但是畸形并不能纠正，仍有复发疼痛的可能。

保守治疗无效的拇外翻往往需要手术治疗，而目前用于拇外翻的手术有上百种，具体采用何种方式需要由足踝医生仔细分析后做出决定。

大部分拇外翻手术创伤小、恢复快，术后一周内即可下床行走（穿减负重鞋）。一般术后2周即可在家中自由活动，3个月内恢复户外活动和运动，但建议6个月内均应接受医师的指导康复。



【本文作者：韩庆林，通大附院骨科副主任医师，擅长足踝外科疾病和外伤的诊治，包括足踝部畸形如拇外翻，平足症，高弓足，马蹄内翻足的矫正，足踝部陈旧外伤如陈旧跟骨骨折、踝关节骨折、距骨骨折。足踝部关节炎、肿瘤、肌腱损伤及肌腱疾病以及各种疑难杂症的诊断治疗。】