

## 拇趾外翻 如何治疗

### How to treat bunions

#### 本周提问 足部问题

健康有问题？  
把问题电邮到  
[zbnw@sph.com.sg](mailto:zbnw@sph.com.sg)。  
我们请专家帮你解答。  
请在Subject栏目上注明：周  
刊健康百科，并附上姓名、年  
龄、性别及联络方式。

文◎孙慧纹  
[sweehw@sph.com.sg](mailto:sweehw@sph.com.sg)



坎南医生  
(Dr Kannan Kaliyaperumal)  
Specialist Orthopedic Centre  
医疗总监与骨科外科高级顾问医生

**问** 我是个职业女性，长时间工作都穿高跟鞋，脚趾头常磨出茧来。我本身爱穿高跟鞋，却不想经常在脚上贴胶布。最近发现，拇趾外缘的骨头比之前肿大，走路时频作痛，听说这叫做“拇囊炎”。请问是否有办法可以永久性解决这个问题？另外，前阵子我在运动时不小心跌倒扭伤了脚踝，请问应该怎么正确护理这类损伤？在什么情况下须求医？

**答** 拇囊炎 (Bunion, 又称拇趾外翻) 是女性常面对的足部问题，本质上是脚趾畸形。患者的脚趾向外偏移或弯曲，脚内侧也出现肿块。随着拇囊炎变得更明显和形成胼胝 (念pián zhī, 俗称老茧)，通常就会疼痛。研究显示，家族中患有拇囊炎的患者，会比没有家族史的人更容易患上拇囊炎。在某些情况下，拇趾囊肿可能会因穿上狭窄的鞋子如高跟鞋而恶化。

若置之不理，拇囊炎可导致疼痛和肿胀、皮肤龟裂、脚趾重叠、关节炎相关疼痛如磨损，以及关节僵硬。由于患者足部的负重转移到外侧，走路姿势因而会受影响。患部可能出现的症状如下：

- 疼痛或酸痛；
- 出现发红等炎症；
- 有灼热感；
- 可能有麻痺现象；
- 脚趾和脚底的老茧引发疼痛。

#### 鞋子不合脚易引发拇囊炎

当患者穿上不合脚的鞋子如高跟



爱穿高跟鞋的女性，走路时频频感觉拇趾外缘疼痛，可能患有拇囊炎。(iStock图片)

## 拇趾外翻 如何治疗

长时间穿高跟鞋拇趾头频作痛，有什么方法可一劳永逸解决这个问题？

鞋时，症状最为明显，尤其是在脚趾周围。这也是女性比男性更容易患上拇囊炎的原因。此外，长时间站立也会使症状恶化。

拇囊炎虽然不至于造成太大的困扰，但仍建议接受全面的医疗诊断，由医生确定畸形的程度，以及评估拇囊炎的诱因。如果拇囊炎情况不加以控制，可能会在日后引起更多问题。

大多数拇囊炎可以通过非手术方式来缓解，如使用硅胶趾间垫，夜用夹板，选择适合的鞋型，伸展脚趾头，或定制鞋垫来减轻关节疼痛。这些外部支撑虽无法改变拇趾囊肿的形状，但有助于增加足部的舒适度，并防止胼胝形成。

若以手术治疗，主要是去除骨肿胀的部位和矫正脚趾形状，以减轻疼痛和缓解症状。手术的目的在于恢复足部形状，使患者恢复良好的关节活动，可立即负重。此外，这类非住院手术既可降低复发风险，又可保持足部美观。

足部和脚踝专科医生可根据医疗评估，患者足部的畸形程度，以及个人的年龄与生活方式等其他因素建议适宜的手术。

拇囊炎采用微创矫正手术的优点，是让患者在极短时间恢复正常。而在许多情况下，患者可在第二天恢复行走，三至四周后如常运动。

#### 脚踝损伤可轻可重

脚踝损伤则是十分常见的运动伤害，一般可在跑步、踢足球或打球拍类运动时发生，往往是因为有大量的脚踝扭曲和旋转动作。这类损伤甚至

可能发生在日常活动中，如走路时踩空一步，或在路面上滑倒。脚踝也可能因为向内或向外过度扭曲而损伤韧带和骨骼。重要的是，脚踝损伤时，人们应当能够辨别出这类损伤的程度之轻重。

五大最常见的脚踝损伤包括：韧带扭伤、韧带撕裂、肌腱 (Tendon) 损伤、脚踝软骨损伤以及骨折。患者常见症状包括急性踝关节肿胀，行走时疼痛和踝关节活动受限。有时，由于脚踝结构断裂出血或



拇囊炎患者的脚趾向外偏移或弯曲，脚内侧出现肿块。(受访者提供)

其周围皮肤被拉伸会出现瘀伤，脚踝瘀伤和肿胀，可能意味着脚踝韧带撕裂或骨折。

当发生脚踝损伤时应立即实施的护理方法是R.I.C.E：休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、绷带压缩 (Compression) 和抬高 (Elevate) 患处。

伤者务必立刻停止任何运动，让脚踝完全休息，同时避免把身体重力

放在受伤的脚踝上。最初的物理疗法包括控制肿胀，做适当的脚踝锻炼，以及在护理过程中避免疤痕组织形成。

#### 脚踝持续疼痛或瘀伤肿胀不退都应求医

如果脚踝疼痛持续不退，可能是由于应力性骨折 (Stress Fracture)、脚踝软骨损伤或是韧带撕裂造成的疤痕组织所引起。

若忽视慢性疤痕组织之间形成粘连，可造成患者在爬楼梯或下蹲时剧烈疼痛，或感觉身体不平衡。患者往往也会申诉脚踝不稳与容易扭伤，或脚踝不舒服。患者在崎岖不平的路面上行走时会觉得困难，也无法运动。若出现以上症状应当求医，因为松动的踝关节会随着时间的推移使得软骨损伤。

此外，要留意脚踝的损伤症状是否过度疼痛、瘀伤和肿胀持续超过三到五天未消退。这类患者应接受进一步检查，如X-光检测或扫描，以排除任何骨骼或软骨损伤，抑或脚踝韧带撕裂等状况。

若是较严重的脚踝扭伤，初步治疗可包括结构性的物理治疗计划，或要求患者在一段时间内使用矫正辅助鞋。

当物理治疗和矫正支撑等疗法对患者作用不大时，则可能要通过动手术修复韧带或软骨缺损。踝关节的手术属于微创锁孔手术，术后立即复健，可帮助患者更快速恢复。根据手术类型，患者通常可以在四至六周内恢复正常的运动。