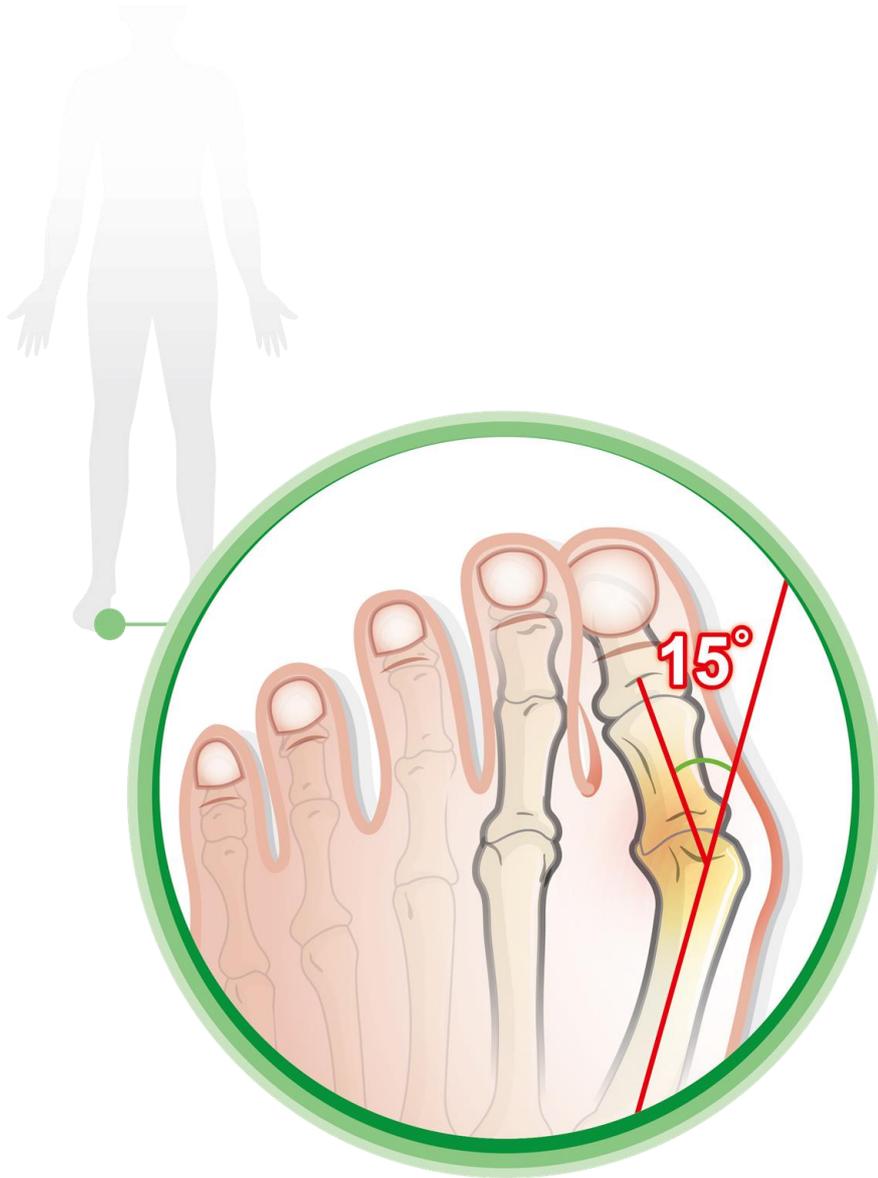


拇趾外翻照護須知



本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人

目錄

壹、我有拇趾外翻嗎?	1
貳、拇趾外翻會有什麼影響?	1
參、拇指外翻怎麼處理?.....	1
肆、手術後照護注意事項	2
伍、返家後怎麼自我照顧	3
陸、建議看診科別.....	5
柒、諮詢服務電話.....	5

壹、我有拇趾外翻嗎？

腳趾檢測方法：站立並把雙腳合上，看拇趾是否向第二腳趾傾斜大於15度角，臨床常使用X光評估拇趾外翻的分期及變形嚴重程度（圖一），以選擇適當的治療或手術方式。



圖一 照射 X 光評估拇趾外翻程度

貳、拇趾外翻會有什麼影響？

拇趾外翻造成承受重量時疼痛和外觀變形是病人常見問題，更嚴重會使大拇趾可能與第二腳趾重疊，腳趾變形，破壞前足活動能力和走路時載重分佈情形，使走路時步態產生變化，有時因足底疼痛，行走時失去平衡感，影響日常生活及步行。

參、拇指外翻怎麼處理？

拇趾外翻的處理方法有保守與手術治療，保守治療可改善疼痛，但無法矯正變形；當保守治療無效且拇趾嚴重變形，並有疼痛症狀發生時，即考慮手術治療，目的是矯正變形、改善疼痛及重建功能。

一、 保守治療

(一)選擇合適的鞋子



改穿寬楦頭鞋，鞋面材質柔軟或特別改變鞋的內側鞋墊，以增加第一跖趾關節的支撐力量，鞋跟不可高於2吋，減少腳趾變形。

(二)矯正器



用來改善足部力學，避免不正常的作用力在中跖骨關節，防止拇趾外翻畸形惡化，但對疼痛緩解及腳的進步功能改善不大。

(三)物理治療



使用鞋墊、腳趾分隔器、足部支持輔具、拇趾內側關節矽膠護墊或是改穿腳掌心部份有支撐設計的鞋子，緩解站立及走路時將重心放在前腳尖的壓力，以減少腳趾頭的負擔，可暫時緩和疼痛，限制腳趾囊腫進一步惡化。

(四) 症狀治療



泡溫水、熱敷、活動後冰敷，可以緩解炎症反應。

(五) 止痛藥



非類固醇抗發炎藥物使用，可以緩解疼痛。

二、 手術治療



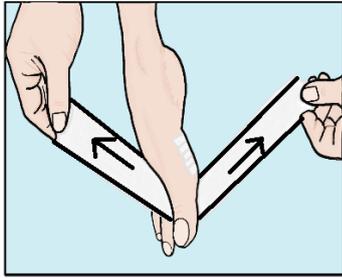
足部矯型手術方式包括：肌腱鬆弛術、關節囊重建術、第一跖骨截骨矯正復位及鋼釘內固定術。足部矯型術近年發展以較小的傷口、較少的軟組織破壞、較大矯正角度的截骨術及新型鈦鋼釘固定術，術後即可開始訓練關節活動及腳跟負重行走，使得術後關節功能更佳且不易復發，住院期間短，病人恢復快。

肆、手術後照護注意事項

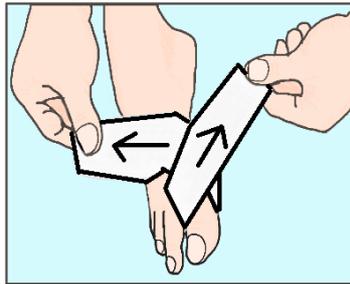
一、傷口護理

- (一) 手術傷口會以彈性繃帶包紮，術後第二天開始換藥，保持傷口清潔與乾燥，每天換藥一次，並以紗布覆蓋，傷口上的透氣貼布勿自行撕下，以優碘換藥約 2~3 星期會自然脫落，可再重貼新的透氣紙膠，促進傷口美觀，持續貼 3 個月；彈繃包紮功能：1. 止血、止痛、減輕足部腫脹。2. 可防止骨折，且可使截骨處傷口癒合良好。3. 因彈繃加壓會使傷口平整，足形更美麗大方；傷口不需拆線，直到回診依醫師指示是否可淋浴。
- (二) 傷口若有分泌物，請用無菌棉枝擦乾，優碘消毒後以紗布覆蓋，保持傷口乾燥，絕對不可碰水，如果沒有改善，繼續有紅、腫、熱、痛及分泌物，請馬上回門診治療。
- (三) 為保持術後大拇趾外展姿勢，以達到矯正效果，傷口紗布包紮需

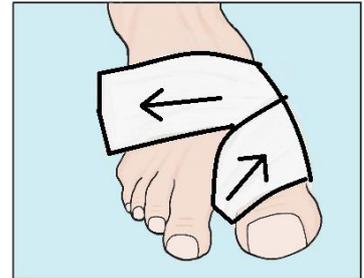
採八字型包紮法，先使用紗布將腳趾頭隔開，再使用彈性繃帶包紮，包紮方法如（圖二~圖七）。



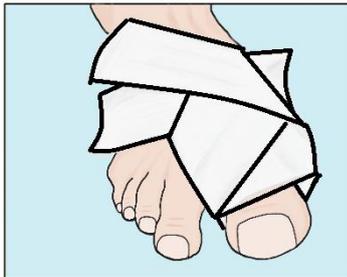
圖二 使用紗布將腳趾



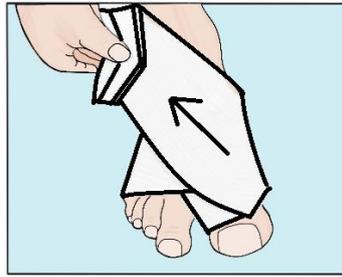
圖三 八字型包紮法



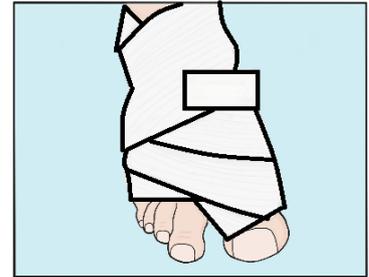
圖四 紗布平放趾頭



圖五 重複一次八字型包紮法



圖六 使用繃帶包紮



圖七 繃帶包紮後固定

二、術後返室使用支托墊，抬高患肢，以免足部腫脹。

三、術後傷口會有麻木或是抽痛情形，屬正常現象。

四、手術部位可使用間歇性冰敷及按摩，減輕腫脹及疼痛。

五、術後下床活動時，患肢需穿石膏鞋（圖八），至少需穿 4 至 6 週，6 週內以腳跟踩地行走，6 週後可正常行走，回門診時依醫師指示再決定是否繼續穿戴。



圖八 石膏鞋

伍、返家後怎麼自我照顧

一、日常生活注意事項

- (一) 爲了減輕足部腫脹，防止骨折及使截骨處傷口癒合良好，彈性繃帶使用至少使用 6 週至 8 週，每天需打開繃帶檢視傷口後，再重新包紮，足部前面包紮緊，足踝關節以上包紮鬆，回診後再依醫師指示是否繼續使用。
- (二) 術後 4~6 週內勿用腳尖走路只能腳跟著地，否則容易足部骨折，2 個月開始練習墊腳尖行走，增強足底肌力及關節活動度。視情況開始穿戴有跟之鞋具，鞋跟高度可漸進式增加，而後才能穿高跟鞋，請減少穿高跟鞋的時間，儘量避免穿尖頭高跟鞋。
- (三) 因擔心駕車時有突發狀況無法踩離合器，或煞車時腳部突然用力，影響截骨處之骨癒合，患肢如為右腳則建議術後 2 個月才開始開車。
- (四) 術後 3 個月內不宜久站及劇烈運動，術後 3 個月後骨頭癒合完成則可開始運動，如：跑跳、游泳、跳舞、推拿、腳底按摩。
- (五) 因傷口在腳部，且植入物為鈦鋼釘，過機場 X 光機通常無警示聲，亦不影響核磁共振檢查。

二、足部護理

- (一) 每天需以濕毛巾擦拭，並清潔傷口周圍皮膚，預防感染。
- (二) 使用嬰兒油或乳液塗抹，並按摩傷口周圍皮膚，減少皮膚乾燥及龜裂。
- (三) 為避免足部腫脹，行走後可抬高患肢，以減輕腫脹。

三、復健運動

術後隔天即可執行足趾活動運動且需持續執行，使足部肌肉的伸展及彈性更靈活，請執行下列復健運動，包括：足背屈曲運動（圖九）、大拇趾外展運動（圖十）及拇趾下壓運動（圖十一），每天做三次，每次執行約 30 下後，休息 5 分鐘，可反覆做三回。



圖九 足背屈曲運動



圖十 大拇趾外展運動



圖十一 拇趾下壓運動

陸、建議看診科別：骨科

柒、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2070、2072

台北院區 (02) 27135211 轉 3479

星期一~五 8:30~12:00、13:30~16:30

土城醫院 (02) 22630588 轉 2256、3809

林口院區 (03) 3281200 轉 3860、3865、3870、3875

桃園院區 (03) 3196200 轉 2041

嘉義院區 (05) 3621000 轉 3310

高雄院區 (07) 7317123 轉 2952

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N665 10.1x21.5cm 2022 年

<http://www.cgmh.org.tw>

