

# 常穿高跟鞋 小心“拇外翻”

## 此病女性高发 症状严重时需要手术矫正



“拇外翻”示意图

天气转暖,部分女性迫不及待提早脱掉袜子穿上凉鞋。经过一个冬天高筒靴、高跟鞋、尖头皮鞋的挤压和“严捂”,有的女性亮出双脚时,却发现自己的前脚好像变成了三角形的“大蛇头”,脚大拇指向外撇,根部长出一个大鼓包。“拇外翻”不是什么罕见病,它甚至和痔疮、便秘一样,很常见,尤以女性高发,不仅影响美观,而且穿鞋走路产生疼痛,实在让人尴尬。

### 【病因】与遗传和穿鞋不当有关

每年夏天穿凉鞋成为李小姐很为难的一件事情,她自己也不知道从什么时候开始脚拇指外翻变形,而且越来越严重,不仅很难买到合脚的鞋,而且有时走路还很痛。不得已,她选择到骨科就诊,希望得到治愈。

骨科专家李大刚介绍,“脚拇指外翻”,有点像旧时裹小脚。形成原因很多,如遗传,母亲有脚拇指外翻,你就很容易慢慢形成;还有经常穿高跟、尖头鞋,过分人为挤压,使脚拇指过分外翻。另外平足以及足跟肌腱异常收缩等也会导致。

“拇外翻”导致趾骨肥大,脚拇指囊肿,骨骼增生,穿鞋时前足产生痛楚,久行、久站疼痛明显,严重时影响走路姿势,产生并发症,这个时候就需要手术干预了。

### 【建议】初期穿人字拖有利矫正

李大刚建议,如果症状比较轻,在初期时只要换穿宽头的鞋子、人字拖,或浸泡温水;平时穿着有足弓垫的鞋,或改穿脚掌心部分有支撑设计的鞋子,缓解站立及走路时将重心放在前脚尖的压力,以减少脚趾头的负担。

网上有配合“拇外翻”矫正的辅具出售,长期坚持使用“拇外翻”矫正器矫正,可暂时缓解疼痛,限制趾囊肿进一步恶化,但如果症状已经相当严重,而且疼痛影响到日常生活,则需要考虑采用手术的方式,达到骨头重建及软组织平衡,减轻

疼痛。

“虽然是骨科小手术,但也得根据患者脚拇指外翻的变形程度,选择手术方式。轻的就是拉韧带,严重变形的需要改变骨头,手术分三四个步骤,因此需要半麻醉。”

### 【治疗】是否手术由医生评估决定

李大刚介绍,目前前来通过手术治疗脚拇指外翻的患者,中年以上女性偏多。

他说,前几天刚为一名 60 多岁的女性患者做了“拇外翻”手术。这名患者脚拇指外翻现象是随年龄增长加重的,以前患者觉得只是影响美观,没有干预矫正,但现在直接导致走路疼痛。李大刚告诉她,要改变这个现状,手术矫正变形的脚部是其中选择方式。

患者想到自己这个年龄了,一直纠结要不要手术,考虑了

许久,最后还是决定通过手术治疗,获得更好的生活质量。

李大刚说,脚部大拇指外翻选择什么治疗方法,需要找专科医生评估,看是否需要手术。

有“拇外翻”症状疑虑者,应先到医院进行 X 光的足部检测检查,专科医生会根据病患疼痛的部位、畸形的程度,推荐最佳的治疗方式。

### 【教你一招】3 个动作预防“拇外翻”

1. 走路提起重心来 通过脚趾用力踏出的力量,让足部的横拱肌得到锻炼,在步行的过程中规避重心偏移,避免重量聚集在大拇趾处,不会让外翻现象发生。

2. 脚趾按压 每天泡脚后,逐一用拇指和食指指腹按压脚趾。

3. 用打哈欠提高骨盆支撑力 打哈欠帮助提升盆骨承受力,令脚趾从紧张状态中解脱出来。

(何崇梅)

