

## ◎大拇趾外翻

大拇趾開始慢慢向第二腳趾靠攏時，即可稱做大腳趾外翻。大拇趾內緣會有突起紅腫，且在穿鞋子時造成此處的壓迫而產生疼痛。初期改善方法：選擇較寬大的鞋子，避免穿高跟鞋。當疼痛越厲害時，表示大腳趾外翻畸型越嚴重，若保守治療無效時，就需靠手術來矯正變形的程度，以緩解疼痛。

## ◎手術方法?開刀時間?住院多久?

大腳趾外翻手術方式主要是將大腳趾內側骨突處修平，然後再做一個矯正切骨手術，把外翻角度調整至正常，然後打上特殊加壓型骨釘(需自費)做固定，最後傷口縫合，手術即完成。手術時間約30多分鐘(但不包含，手術前準備的消毒、麻醉、手術後的甦醒)，住院約2-3日，即改以門診追蹤。

## ◎可以雙腳一起開?多久可以正常走路?

建議一腳先開，待骨頭長好再開另一腳，以免走路不方便。開刀後4~6星期即可正常走路。

## ◎手術後需要注意什麼？

手術後隔日即可下床，不需使用拐杖，走路將重力放在足外側與足後跟處。須注意傷口的照護和保持乾燥，另須配合穿著外翻襪、特製鞋(需自費)，術後約 10-14 天拆線，出院後約 3 個月接受 2 次 X 光檢查且持續門診追蹤。

## Q&A

◎固定的骨釘須要拔除？可以不用拔除。

◎開刀後能開車嗎？如果是自排車，接受右腳手術者，手術後 2 週就可以開車。若左腳手術者，傷口不痛就可開車。

◎除了大腳趾外翻變形外，在腳底接近第二腳趾頭負重處也會疼痛，為什麼？需要手術？大腳趾外翻變形如果角度太大將會影響足底的負重平衡，原本該由大腳趾外跖骨頭負載的力量轉移至第二或第三腳趾的跖骨頭，而造成此區的疼痛。若此區疼痛厲害且結繭，將可在此次開刀時一併矯正，稱為跖骨斜切滑移手術，手術時間約 10~15 分鐘



參考資料：柯彥廷、李思慧 (2022)。鞋墊於足部疾病復健之應用。《臨床醫學月刊》，89(4)，211-218。  
[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202204\\_89\(4\).0036](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202204_89(4).0036)

製作單位：護理部 7A 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2707