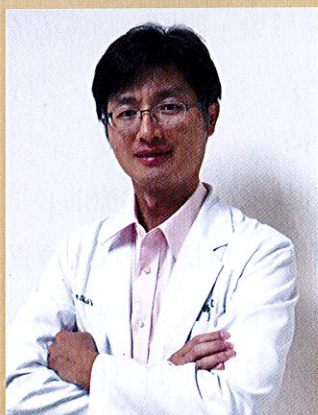


拇趾外翻新武器

Spear Plate-新型微創矛型骨板

文/骨科部 高世文 主治醫師
骨科部 朱家宏 兼任主治醫師、行健骨科診所院長



高世文 醫師

學經歷 |

- 中山附醫骨科部主治醫師
- 台大醫院骨科部研究醫師
- 中山附醫骨科部住院醫師、總醫師
- 台中榮民總醫院一般科住院醫師
- 中華民國骨科醫學會骨科專科醫師
- 中華民國骨質疏鬆症學會專科醫師
- 中華民國手外科專科醫師
- 台灣骨科創傷醫學會會員醫師
- 台灣骨科足踝醫學會會員醫師

專長 |

- 足踝相關疾病(足踝骨折、拇趾外翻、扁平足、腳踝扭傷、凍甲、足底筋膜炎)
- 一般骨科、骨折創傷手術
- 手外科、運動傷害
- 人工關節置換手術
- 骨疏症治療、增生療法:葡萄糖、PRP自體高濃度血小板注射

『拇趾外翻』(Hallux Valgus)是個耳熟能詳的疾病，最常見的前足變形疾病之一，大多數人可能不知道有問題，如不影響行走或不感覺到疼痛，或是有病痛，也不知道該如何尋求治療，因此多數人就直接選擇忽視拇趾外翻的問題。

何謂拇指外翻

即腳趾趾蹠關節靜態半脫位，遠端往外側第二趾位子位移靠過去，第一蹠骨頭往內移，有些更嚴重的拇趾外翻還會有第二趾往大拇趾上疊的變形。

根據2010年的足踝研究期刊(Journal of Foot and Ankle Research)統計顯示，拇趾外翻的盛行率在18~65歲之間約為23%，就是每4人就有1人有拇趾外翻，而65歲以上更高達佔36%，就是每3人就有1人有拇趾外翻。至於台灣，從臨床估算約每10人就有1人患有中、重度的拇趾外翻。拇趾外翻好發於女性，是男性的10倍，尤其年輕女性特別常見，如女性上班族、女學生、櫃姐或空姐，由於長時間穿高跟鞋或尖頭鞋，然而高跟鞋只是症狀「加重因素」，並非真正主因，一旦有拇指外翻，會隨著年齡增長而嚴重，角度變得更大。

拇指外翻嚴重度分級

患者在站立姿勢下，以足部X光來做角度測量(圖一)，角度測量：拇指外翻的角度

(HVA) / 第一跖骨和第二跖骨夾角(IMA)。

- 正常：小於15度 / 9度
- 輕度：15 ~30 度 / 9 ~13度
- 中度：30 ~40 度 / 13 ~20度
- 嚴重：超過40度 / 超過 20度



圖一、此女性的嚴重拇指外翻，測量拇指外翻的角度(HVA)52度和第一跖骨和第二跖骨夾角(IMA)20度，屬於嚴重拇趾外翻。

拇指外翻原因

一般民眾即使發覺自己有拇趾外翻情形，幾乎不會選擇就醫，通常引發大腳趾近端突起紅腫，且走路時與鞋子摩擦導致疼痛的情形而就診，這樣的變形與疼痛，究竟是甚麼原因所造成？有下列許多不同因素：

- 1.遺傳是最主要的因素，約佔70%左右。
- 2.扁平足，足部過度旋前而加重拇趾外翻。
- 3.關節不穩定，關節過動症(Hypermobility)。
- 4.第二趾骨變形或截肢病患，第一趾失去第二趾的支持。
- 5.長期穿楦頭太小的鞋子或長期穿高跟鞋，鞋面長期往內擠，易加重拇趾外翻，而女性發生機率約男性的10倍。
- 6.關節疾患：痛風性關節炎、乾癱性關節炎及風濕性關節炎。
- 7.結締組織疾病：馬凡氏症、埃勒斯-當洛二氏症候群(Ehlers-Danlos syndrome)、唐氏症拇趾韌帶較鬆馳。

8.其他因素如腦性麻痺、中風、脊髓膜膨出。

治療方法，可分為非手術治療和手術治療方式，

非手術治療：第一線的治療方式，目標在緩解病患不舒服的症狀。

- 1.鞋子調整：避免過高的鞋跟和前端太尖的鞋款。
- 2.足部輔具：改善足部力學軸向和支撐。大拇趾內側拇囊襯墊，預防摩擦發炎。
- 3.止痛藥：普拿疼或非類固醇消炎止痛藥 NSAIDs。
- 4.熱、冰敷：降低發炎。
- 5.牽拉運動：保持關節活動度，減輕關節的僵硬與韌帶沾黏。
- 6.縮足運動：足部拇趾關節與肌肉的訓練運動，強化拇趾肌肉，促進肌肉的支撐力，減緩拇趾外翻的關節變形。

手術治療方式

拇趾外翻何時需要開刀？當保守治療失敗時，大拇趾關節依舊疼痛、影響行走或跑步功能、矯正拇趾越來越變形的外觀，就必須靠手術治療解決。

大部分治療只利用軟組織的修補是不足的，必須加上截骨矯正手術把內翻的第一跖骨矯正到理想的角度的，才能達到效果，而目前發表的拇趾外翻矯正手術方式就超過200種以上。而切骨矯正手術方式各有優缺點，再加上使用的內固定器，有鋼釘、有螺絲等，也有穩定度低或矯正力不足等問題。

因此，近來新研發的拇趾外翻矯正直入物，Spear plate-新型微創矛型骨板(圖二)，可提供病患更好的選擇。



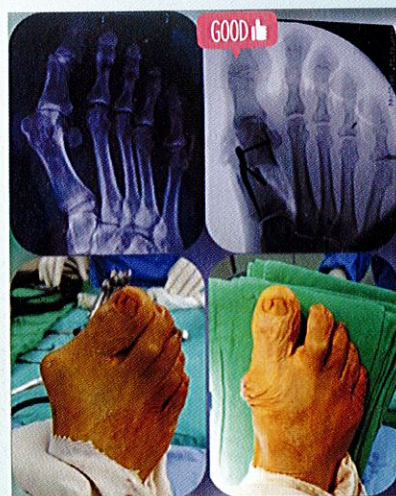
圖二、Spear plate-新型微創矛型骨板，兼具骨髓內固定及互鎖式鋼板的特性，使拇趾外翻的矯正效果更佳。

新型微創矛型骨板的優點：

- 微創傷口，減少軟組織破壞，血液循環好，傷口恢復快。
- 手術時間短、矯正力高。
- 穩定性為其他植入物的兩倍。
- 手術截骨方式相對簡易。
- 服貼不凸出，無異物感。
- 適用多種截骨矯正方式。

術後照護方式

1. 保持傷口清潔與乾燥，每天換藥一次，避免碰水，以免傷口感染。



圖三、使用新型微創矛型骨板的拇趾外翻手術，術後X光追蹤，截骨處癒合良好。

2. 腳趾抓握訓練多活動，刺激骨頭生長，降低術後腫脹以及肌力訓練。
3. 一個半月內避免使用大腳趾承重，建議用腳掌外側或足跟施力行走，行走後可將患肢抬高，減輕腫脹。
4. 石膏鞋至少需穿4至6週。
5. 觀察傷口周圍皮膚，如發現異狀，紅腫、熱、痛、滲液，請馬上返診處理。
6. 術後3個月，經由X光追蹤，骨頭癒合則可開始運動，如游泳、腳踏車、跑跳、跳舞、腳底按摩等。

結語

人體骨骼就像房子一樣，一塊塊的建材堆疊而成，足踝是房子的地基，拇趾外翻如同第一層建材歪掉，而人體為了維持力學上的平衡，往上的膝關節、髖關節、骨盆、脊椎、頭部都會因而歪斜，長久下來造成關節、脊椎疼痛和退化、全身的筋膜疼痛、甚至容易運動傷害或有偏頭痛、交感神經失調等症狀。

拇趾外翻雖非急症，卻是不得不面對的問題，了解成因，面對它、解決它，養成良好的穿鞋及生活習慣，才有健康美麗的人生。