

拇趾外翻的家居物理治療

拇趾外翻是一種常見的腳部問題，研究發現超過 25%的人口有此症狀，而 65 歲以上長者的患病率更是 18 至 65 歲人士的一倍半。拇趾外翻是指拇趾偏向外側靠近第二腳趾，導致拇趾底部關節明顯凸出和變形，情況嚴重甚至會出現拇趾和第二腳趾重疊。

導致拇趾外翻的主要因素如天生的腳型結構、女性患者較多、穿着不合適的鞋履、扁平足、小腿肌腱過緊、體重過重、退化性膝或髖關節炎患者，都有機會引致拇趾外翻。拇趾外翻不僅是外觀的問題，也會引起關節腫痛、步行困難、影響平衡及增加跌倒風險，所以應及早預防和處理。

治療與護理方法

患者應選擇合適的鞋履，鞋面應柔軟舒適，鞋跟高度宜一至一吋半，鞋頭闊度亦應配合前掌圍度，使腳趾有足夠活動空間。如患有扁平足，應選擇有良好內足弓承托的鞋，或使用合適的鞋墊。患者亦可根據醫護人員建議，使用合適的矯形器及 / 或以貼布矯正，有助改善拇趾外翻角度。此外，應保持體重適中；如患有退化性膝或髖關節炎，便要注意適當的護理和運動。

拇趾外翻大致可分為非手術治療和手術治療，非手術治療(例如藥物和物理治療) 有助減輕腫痛和避免病情惡化，但若拇趾變形嚴重，便可能需要手術矯正。

以下介紹處理急性發炎和運動兩種家居物理治療方法：若拇趾關節有急性發炎，即出現紅、腫、痛、熱徵狀，用冰墊或自製冰袋敷治患處能有助消炎、止痛及去腫。如以冰水浸治，冰和水的分量比例應約 1:1，每次為 15 至 20 分鐘，每次應相隔最少兩小時，每天兩至三次，或根據醫護人員指示，直至不再發熱及消腫。此外，亦可透過物理治療家居運動，增加腳部關節活動能力及強化肌肉，以加強步行穩定性和平衡力。

(一) 伸展運動：

每日一次，重複動作二至四下。

- (1) 用手抓住大拇趾向外拉，直至有輕微拉緊感覺，維持姿勢 10 至 30 秒。
- (2) 雙手扶穩固欄杆或家具，保持腰背挺直及腳跟貼地，弓箭步站立，前腿曲後腿伸直至後面小腿有輕微拉緊感覺，保持 10 至 30 秒。

(二) 強化肌肉運動

每周兩至三次，隔日做，十下為一組，每日做一至三組。

- (1) 腳板及腳趾保持輕踏在地板上，拇趾盡量向外打開，維持五秒。
- (2) 腳跟及腳趾保持緊貼着地板上，腳板用力使足弓提高，維持五秒。
- (3) 雙手扶穩固欄杆或家具站立，雙腳提起腳跟，維持五秒。

患者若能及早選擇合適的鞋履，並透過適當的護理和積極進行物理治療和運動，不單有助紓緩症狀，還可防止情況惡化並改善步姿。如在運動期間感到不適，應立即停止；若不適情況嚴重、持續或惡化，應及早求醫。另外，步行時腳部需與身體其他部位（尤其是下肢關節）互相協調；因此，小小的拇趾問題也與下肢的關節健康息息相關。如對下肢護理（例如退化性膝或髖關節炎的護理）或以上運動有疑問，請向物理治療師或其他醫護人員查詢。