

善用工具 矯正畸形

一旦出現腳趾關節彎曲畸形，一般會使用鞋墊等輔助工具，配合運動訓練，冀能改善彎曲問題。

鍾雪玲說：「病人一般可以使用軟墊、趾托、治療帶等用具，矯正畸形的腳趾關節。」

趾托方面，足病診療師一般會利用矽膠材料，為病人度身訂造，病人只需在穿著鞋襪前先穿戴矽膠趾托，便能為畸形的腳趾施加壓力，以協助回復正常狀態。

至於病人在家，不需穿鞋或睡覺時，則可以使用『腳趾矯正治療帶』（Toe alignment splint），治療帶會同時綁緊有問題和正常的腳趾，將問題關節拉回水平位置，並協助放鬆筋腱。」

趾托等矯形工具經長期使用有機會

出現磨蝕，因此需定期由足病診療師調整及更新，以及跟進康復進度，約每半年審視一次。

她又提醒，坊間現成的趾托大多只有大、中、小三種尺寸，未必適合每個患者的腳形；加上現成的趾托或使用一些較為堅硬的材質製成，使用不當有機會導致紅腫損傷，建議患者尋求足病診療師臨牀評估，以訂製合適的治療器具。



▲矯正腳趾畸形常用的矽膠趾托。

運動訓練改善病情

鍾雪玲指出，關節出現彎曲情況有機會令關節出現退化，變得脆弱，患者需注意避免足部受傷，以及多進行運動訓練，改善腳趾關節彎曲等問題。

她解釋：「肌肉乏力、筋腱過於繃緊，均是加劇腳趾關節彎曲變形的因素，因此可以進行一些簡單的運動訓練，以強化腳趾關節附近的肌力、放鬆筋腱等。這些運動既可改善患者病情，亦可預防出現相關腳趾關節的彎曲變形，因此即使沒有上述問題，亦可多做相關運動以作預防。」

運動訓練參考動作：

抓毛巾運動



用力抓緊毛巾，保持五秒，五秒後放鬆。每二十次為一組，每天進行兩至三組，訓練肌力。

腳趾拉筋



用手包覆全部腳趾向下拉，以助放鬆腳趾部分的筋腱。每次拉動保持二十秒，五至十次為一組，每天進行三組。

腳趾開合運動



前足騰空，腳跟觸地，盡力將腳趾向外散開。再將腳趾全部收緊。每組重複十次，每日進行三組以訓練關節附近的小肌肉。



如患者不便彎腰，則可嘗試坐着拉筋。坐在椅子上，前腳背貼地向下壓，以助放鬆腳趾部分的筋腱。每次拉動保持二十秒，五至十次為一組，每天進行三組。

穿錯鞋
致腳趾畸形？

一雙大小適中的鞋履對足部健康非常重要，一旦鞋履過窄，有機會導致腳部出現關節畸形、變形的情况，形成槌狀趾、錘狀趾、爪狀趾等問題。

今期足病診療師會為大家解釋到底槌狀趾、錘狀趾、爪狀趾有甚麼分別，不同種類的腳趾畸形成因、治理，以及預防腳趾畸形的簡單運動。

撰文：梁仲泰 攝影：李宇家 設計：張均賢

拆解
槌狀趾
錘狀趾
爪狀趾

分辨出問題趾關節助診斷

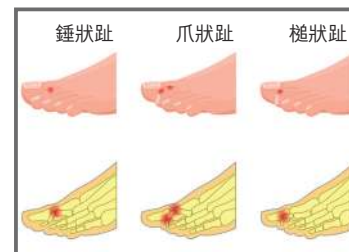
要判斷病人的腳趾畸形問題屬槌狀趾、錘狀趾、抑或是爪狀趾，主要是透過臨牀檢查哪一節腳趾關節出現彎曲變形。

養和醫院足病診療師鍾雪玲說：「除了腳拇趾只有一個關節，第二至五趾都有兩個關節，一般會透過臨牀檢查哪一節關節出現彎曲情况，再定義屬哪一種腳趾畸形。」

如果只有腳趾的遠端關節出現彎曲，屬槌狀趾（Mallet toe）；只有腳趾近端關節出現彎曲則屬錘狀趾（Hammer toe）；兩個關節同時出現彎曲，便是爪狀趾（Claw toe）。三種之中最常見是爪狀趾，而槌狀趾則通常是因為外傷造成。」

三種腳趾畸形問題均會令腳趾持續彎曲，有機會在步行時令腳趾持續與鞋磨擦，增加腳掌趾骨部分受壓的問題，導致出現疼痛、肌肉痠痛、「生雞眼」、長出繭等影響外觀及日常生活的問題。

因此，如果出現腳趾關節畸形的情况，應在有問題的關節還未變得僵硬前及早治理，以免錯過最佳治療時機，影響復原效果；情况嚴重有可能會令腳部反覆造成傷口，或需接受手術治療。



►要判斷病人是患上槌狀趾、錘狀趾、抑或是爪狀趾，需透過臨牀檢查是哪一節腳趾關節出現彎曲變形。

穿鞋不當為常見主因

誘發槌狀趾、錘狀趾、爪狀趾等三種腳趾畸形的原因，主要是長期穿著不合適的鞋所引致。

鍾雪玲解釋：「長期穿著過窄的鞋或第二腳趾過長，都有機會令患者的足部容易受傷，造成腳趾關節彎曲畸形；而穿著過闊、過大的鞋，則會因為在步行時不自覺用力抓緊地面，令腳趾的關節拉緊，久而久之同樣會引致關節彎曲。」

因此，在選購鞋履時應選擇合適長度，鞋的前方要留有半吋距離，或有一隻手指的空隙；鞋亦要有一定的闊度和深度，以減低腳趾出現關節畸形的風險。」

除了穿著不合適的鞋子會構成腳趾畸形，亦有其他繼發性原因會導致腳趾出現彎曲變形：例如有神經病變、關節炎、糖尿病患者等，均有患上槌狀趾、錘狀趾、爪狀趾等腳趾畸形的風險。此外，一些常見的足患，如高弓足、扁平足、拇趾外翻等，都有機會出現腳趾彎曲變形的情况。



◀除了穿鞋不當，其他拇趾外翻等常見足患都容易令腳趾出現彎曲變形。

養和醫院足病診療師 鍾雪玲