

拇僵硬

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

拇僵硬症（Hallux rigidus）是指大脚趾根部关节的退行性骨关节炎。关节会变得僵硬，脚背上方常会形成一个骨性肿块。这种肿块被称为骨刺。它可能会摩擦您的鞋子。

疼痛位于大脚趾根部，即脚趾与脚掌连接处。站立、行走和运动都会使疼痛加重。向上弯曲脚趾时往往是最疼痛的部分，且随着时间推移，该动作的活动范围会逐渐受限。肿块周围的脚趾也可能出现肿胀或发红。

有些人会注意到脚趾在活动后酸痛，或者刚起床时感觉僵硬。关节在早晨可能最僵硬，随着活动会稍微放松一些。

需要弯曲脚趾的日常任务会变得困难。行走时的蹬地动作、爬楼梯、下蹲、跪姿或从蹲坐在脚跟上的姿势起身时都可能引起疼痛。跑步和跳跃通常是首先受到影响的活动。带鞋跟或鞋头狭窄的鞋子会压迫骨刺，因此许多人会换穿平底、宽敞的鞋子。

僵硬感来自关节本身以及周围的骨刺。骨刺起到阻挡作用，阻止脚趾向上弯曲到应有的幅度。您的另一只脚可能也有相同的变化，因为这种情况常影响双脚。它也可能具有家族遗传性。

您可能会注意到行走时足部功能的变化，因为大脚趾有助于足弓发挥其功能。当脚趾活动不良时，足部需要进行代偿。

如果您超过50岁，您并不孤单。这种情况在该年龄段很常见，且常与膝关节的退行性骨关节炎同时出现。

实际发生了什么

您的大脚趾关节是足部长骨（跖骨）与脚趾第一块骨头（趾骨）的交汇处。在健康的关节中，光滑的软骨覆盖在两端骨面上，使它们能够相互滑动。在这种疾病状态下，软骨会磨损消失。随后，骨骼相互摩擦，关节间隙变窄。

您的身体会通过在该关节周围生长额外的骨骼来做出反应。这些就是您可能在脚背上方感觉到的骨刺。它们就像楔在脚趾下方的门挡，阻碍脚趾向上弯曲。这就是为什么走路时蹬地时疼痛最剧烈：当足跟抬起时，您的脚趾本应向上弯曲，但骨刺阻止了这一动作。

磨损通常从关节顶部开始，因此脚趾向上弯曲的功能最先丧失。向下弯曲的功能往往能维持更长时间。关节面在整个运动过程中也可能相互挤压，而不是平滑滑动，这进一步加剧了磨损。

这种情况可能从三十多岁开始出现。它在女性中更为常见，且常累及双侧足部，尤其是在有家族史的情况下。在较年轻的人群中，这可能追溯到当时未被察觉的关节面旧伤。

您的外科医生将评估病变进展的程度，从以骨刺为主的早期磨损，到关节面大部分消失的晚期磨损。早期阶段通常采用保留关节的手术进行治疗，通过修整骨刺使脚趾恢复活动。晚期阶段，当关节严重磨损时，往往需要进行更大的手术，如关节融合术或关节置换术。

我们能做什么

第一步是改变您对关节的要求。穿着鞋底坚硬且鞋头深而高的鞋子，可以减轻足背骨刺上的压力，并防止其摩擦。鞋内的硬质鞋垫或碳纤维板可以限制脚趾弯曲的幅度，从而减轻蹬地时的疼痛。具有弧形鞋底的摇椅底鞋也有助于通过滚动足部来完成每一步，而不是弯曲脚趾。我们可能会建议佩戴一种在大脚趾下方带有内置延伸结构的矫形鞋垫，原因相同。在情况稳定期间，您需要暂停运动。对于 60 岁以上活动量较少的人群，这些简单措施通常单独使用就足够了。

疼痛缓解措施可以配合这些改变进行。抗炎药片，即一组被称为非甾体抗炎药（NSAIDs）的药物，可以缓解关节的酸痛。我们会向您说明哪些药物对您来说是安全的。

如果这些步骤不再有效，手术就是下一个选择。合适的手术取决于磨损的严重程度。对于早期至中期的病变，我们可以通过一种名为骨赘切除术（cheilectomy）的手术切除关节顶部的骨刺，使脚趾能够再次弯曲。有些人还需要对脚趾或足部的一根骨头进行小切口和重新对位，以将负荷从磨损表面移开。当关节表面大部分磨损时，我们可能会建议将关节完全固定（称为融合术），或用人工关节进行置换。融合术会消除脚趾的所有活动，但能提供永久且可靠的结果，许多人在脚趾融合后仍能保持非常活跃。关节置换术适合年龄较大、需求较低的足部；在较年轻、活动量较大的人群中，其磨损速度更快。我们会与您一起讨论各种选择，并共同决定哪种方案最适合您的足部和生活方式。

预期情况

拇趾关节的退行性关节炎通常是一种长期性疾病。僵硬和疼痛往往在数年内逐渐加重，而非突然发生。若不经治疗，关节通常会持续僵硬，随着骨刺的生长，向上弯曲脚趾会变得更加困难。疼痛通常不会自行消失，但简单的改变（如穿更宽松的鞋子和调整活动）可以在较长时间内缓解症状。

在早期，大多数人通过上述简单步骤即可良好管理病情。当这些方法失效时，手术旨在移除阻碍并缓解疼痛。对于早期至中期的磨损，保留关节的手术可以增加脚趾的弯曲范围并减少日常疼痛。对于晚期磨损，关节融合术或关节置换术可以缓解疼痛，而牢固愈合的融合关节可使极高比例的人群无痛活动并保持良好的功能。

保留关节手术后的恢复速度往往快于人们的预期。术后不久，您即可在硬底鞋中按耐受程度对足部负重，且对脚趾向上或向下弯曲没有限制。您的外科医生还会向您展示术后如何护理脚趾，因为良好的居家后续护理有助于脚趾在正确的位置愈合。

请将预期设定为改善，而非恢复到完全正常的脚趾状态。目标是让脚趾弯曲幅度更大，行走和日常活动时的疼痛更少，并让您能够重新参与喜爱的活动。您能恢复多少活动度取决于初始磨损的程度，这也是为什么早期治疗通常更适合此病的原因。

何时就医

如果您大脚趾根部持续疼痛，且休息后无法缓解，或脚趾向上弯曲时仍感到疼痛和僵硬，请咨询您的全科医生。如果脚背上的骨性肿块导致您无法穿普通鞋子，或脚趾周围持续肿胀发红，请要求专科医生评估。如果僵硬感已蔓延至另一只脚，也请要求评估，因为这种情况通常会影响双脚。如果父母或兄弟姐妹有同样的问题，也值得提及，因为该病可能存在家族遗传倾向。如果您已知自己患有膝关节骨关节炎，请告知您的全科医生，因为这两种情况常同时发生。