

外侧足趾畸形

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

外侧足趾（第二至第五趾）畸形会改变脚趾的位置和运动方式。一个或多个较小的脚趾可能会向下卷曲，位于相邻脚趾的上方或下方，或挤压鞋面。骨性突起上方的皮肤可能会增厚和硬化，这种摩擦可能导致该区域发炎和疼痛。在某些情况下，皮肤会破损形成溃疡。

疼痛通常感觉在足底前部（跖骨头区域）或弯曲脚趾的顶部。当脚趾被挤入紧身或窄头鞋中时，疼痛往往会加剧，因为鞋子会压迫骨骼并摩擦周围的软组织。宽松的鞋子可以减轻这种压力，通常能缓解症状。像这样的足踝疼痛会减少您的活动量，并可能影响您的情绪和身体状态。

对足前部施加负荷的日常任务会变得困难。步行去商店、烹饪时站立、爬楼梯或长时间站立工作都可能引发疼痛。您可能会发现自己改变步态，以减轻疼痛脚趾的负重。

一些患有这些脚趾问题的人，足部更高位置也可能存在变化，例如足弓异常高或足跟位置不正。如果这是您情况的一部分，它可能会影响整个足部如何承受体重。

如果您患有类风湿性关节炎，足前部也可能受到影响，脚趾变形可能伴随大脚趾的变化同时发生。

实际发生了什么

您的脚趾由两组肌肉之间的平衡机制保持伸直。一组肌肉沿足背走行，将脚趾向上牵拉；另一组肌肉沿足底走行，将脚趾向下牵拉。当这种平衡被打破时，脚趾内的关节便无法协同工作。脚趾在一个关节处向下弯曲，同时在另一个关节处向上弯曲，这正是您能看到和触摸到的卷曲形态的成因。

问题通常始于脚趾下方、与前脚掌（跖骨头区域）相接处的一小块组织垫。可以将其视为密封并稳定关节的垫圈。当该垫圈磨损或撕裂时，脚趾便失去了其锚定点。此时，背侧肌腱在“拔河”中占据优势，脚趾基部向上抬起，而中间关节则向下塌陷。随着脚趾卷曲，它将长足骨（跖骨）的远端向下压入足底。通常缓冲该部位的脂肪垫被向前推挤移位，导致您几乎直接站在骨骼上，缓冲减少。这就是前脚掌疼痛的原因，也是该处可能形成胼胝（硬皮）和溃疡的原因。

鞋子也起着作用。过紧或过窄的鞋履会挤压脚趾，并持续摩擦凸起处的皮肤，导致炎症。有些人天生足部形态倾向于这种状态，影响神经或肌肉的疾病也可能诱发此症。例如，高足弓源于发育中足部的肌肉失衡，并改变了整个足部承受体重的方式。

如果您的大脚趾同时向侧方偏移，情况也类似。维持其直线的组织逐渐松弛失效，脚趾旋转并向小脚趾方向滑动，小脚趾随后可能因拥挤而向下塌陷。

我们能做什么

负重位 X 线片是常规的起始检查，在站立状态下拍摄，可包括脚趾的特写视图。当我们需要更清晰地观察关节周围软组织时，可能会使用 MRI 扫描。

对于大多数脚趾畸形，我们首先采用非手术治疗。主要措施是更换鞋履：具有高且宽敞鞋头的鞋子可以减轻卷曲脚趾的压力。泡沫或硅胶凝胶脚趾套和趾嵴垫可以缓冲疼痛部位。前脚掌（跖骨头区域）下方的衬垫，包括跖骨垫插入物，可以将负荷从疼痛区域分散开。对于小趾囊炎（小脚趾外侧的凸起），我们可能还会磨除硬化的胼胝。如果您同时患有扁平足，鞋垫或定制矫形器可能会有所帮助。物理治疗和这些简单措施无法使脚趾本身变直，但能缓解症状。我们通常建议您先充分尝试这些措施，再考虑手术。

类固醇注射（有时称为皮质类固醇注射）在此处的作用非常有限。特别是对于爪形趾，它们可能会削弱固定脚趾的韧带，从而导致畸形加重。我们会极少使用，甚至完全不用。

当非手术治疗未能提供足够的缓解，或脚趾已僵硬并固定于某一位置时，就需要考虑手术。手术方案会根据您的脚趾及受累的关节进行定制。手术可能包括通过松解紧张的软组织来矫正脚趾、从弯曲的关节处切除一小块骨头，或缩短较长的足骨以重新平衡足前部。肌腱可以被重新路由或延长，以恢复保持脚趾平直的牵拉平衡。脚趾基部的受损垫组织可以进行修复。如果关节磨损严重，可能会进行关节融合，以使脚趾保持笔直和稳定。通常使用临时钢丝固定来在愈合期间保持所有结构的位置，在某些情况下，新型永久性植入物可作为替代方案。我们将与您讨论哪种方案适合您的足部，并共同做出决定。

预期情况

通过穿着更宽松的鞋子、使用衬垫及其他简单措施，跖骨头（脚掌前部）及蜷曲脚趾处的疼痛通常会得到缓解。这些措施无法矫正已经发生形态改变的脚趾。如果脚趾已僵硬并固定于某一位置，通常在不进行手术的情况下会保持该状态。

如果手术是适合您的治疗途径，其目标是使脚趾更直、更舒适，并使前足更均匀地承受体重。恢复过程是渐进的。您需要时间让脚趾愈合并稳定，直到其感觉重新成为足部的一部分。某些手术方案旨在允许早期活动脚趾，从而降低脚趾僵硬的风险。其他方案涉及足部范围更广，稳定所需时间更长。

任何手术均存在一定风险。脚趾手术后一种罕见但即刻出现的风险是脚趾血供减少。这种情况在吸烟者或接受二次脚趾矫正手术的人群中更为常见。您的外科医生将向您说明适用于您手术的具体风险。

预后取决于您的足部状况及所选手术方式。某些手术并发症发生率较低，而其他手术，特别是涉及小脚趾多步骤联合操作的手术，往往伴随更多并发症、更差的效果以及比同类手术简单版本更长的恢复期。您的外科医生将权衡哪种方案能为您的脚趾提供最佳的良好结果机会及平稳的恢复过程。

何时就医

如果穿着更宽松的鞋子数周后，蜷曲脚趾上方或前脚掌部位的疼痛区域仍未缓解，或该处硬皮已破溃形成溃疡，请咨询您的全科医生。如果疼痛已影响行走、工作或睡眠，或脚趾蜷曲程度严重至无法在鞋内平放，请要求专科医生评估。同时，请提及足部更高位置的任何形态变化，例如足弓极高或足跟位置不正，因为这些情况可能影响整个足部，也可能需要相应处理。