



小心美足杀手“踮外翻”

这场直播 做“足”健康

□本报记者 游章友 陈香

实习生 李怡

“脚趾好像有一点外翻，该怎么办？”

“我的踮外翻好像比较严重，右脚穿高跟鞋很不舒服，尤其是凸起部位。治疗会影响爬山运动吗？”

“踮外翻一定要手术吗？如何保守治疗？”

“踮外翻如何穿鞋子呢？”……

9月14日晚，在第三场大医生开讲·厦门名医名科直播过程中，不少网友拍下图片，发到“卫生报足健康交流群”给医生诊断。

这些大家关心的问题，直播间里的三位专家在线为大家一一解答。



踮外翻是引起足部不适的最常见疾病之一，本期直播聚焦踮外翻主题，特别邀请厦门市第三医院（厦门大学附属第一医院同安院区）手足外科（足踝外科）肖松主任医师、黄平副主任医师、王凤雄主治医师做客直播间，在线为大家答疑解惑。

本场直播在《福建卫生报》社、福建日报、厦门卫健委、厦门市第三医院所属多个视频平台直播，截至目前，多平台在线观看与回看超31万人次。

01 如何判断自己是否有踮外翻？

踮外翻最直观的表现就是：大脚趾在负重站立情况下向外偏斜超过15度以上可判断是踮外翻，简单



说就是大脚趾歪了！如果细致观察会发现，在脚落地站立的时候，除了大脚趾歪向小脚趾一侧，还会伴有前脚掌内侧隆起、发红，前脚掌明显变宽。



肖松主任介绍，除此以外，还有这4种症状——

①有时候会有中间几个脚趾弯曲呈钩状；

②前脚掌脚底会看到偏中间明显增厚的老茧，大脚趾侧边和弯曲脚趾背侧老茧；

③有时小脚趾也会向大脚趾方向歪，外侧隆起肿胀；

④大脚趾内侧隆起部位的疼痛，前脚掌底部老茧疼痛、趾被挤歪后趾根部疼痛、小脚趾外侧疼痛、勾趾背侧老茧疼痛。

02 经常脚疼，是踮外翻吗？

肖松主任表示，踮外翻的疼痛会有以下3个表现：

一是表现为踮囊炎，大脚趾内侧局限性红肿疼痛；

二是表现为第二、三跖趾关节跖侧疼痛性胼胝（俗称老茧），为踮外翻后原有足底受力平衡破坏，导致二、三趾分担了大脚趾承重后引起的皮肤异常增厚，进而引发疼痛；

三是大脚趾严重偏斜导致其余趾变形，继发锤状趾、爪形趾等畸形可引发趾背和趾端疼痛，严重者跖趾关节脱位引起顽固性疼痛。

03 哪些人群容易发生踮外翻？如何有效预防？

踮外翻多见于女性，女性韧带先天较男性弱，在同等遗传条件下，更易发生踮外翻。

黄平医生提醒，这5种情况要当心踮外翻：

①如果三代以内的亲属有踮外翻的病史，作为后代，将具有踮外翻的易感基因，遗传因素占比高达58%~88%；

②有韧带松弛的人群；

③穿鞋不当的人群；



④中老年人足部韧带的韧性及肌肉力量随年龄增长而减弱，导致结构失衡；

⑤合并某些疾病的人群，如类风湿性关节炎和扁平足等。

如何有效预防踮外翻？王凤雄主治医师强调，幼儿时期要避免过早穿鞋，尤其是足底厚度太大且硬的鞋。建议多在凹凸不平的路面上活动，如沙滩、草坪上赤足行走。

青少年之后，可以进行缩足训练和脚趾灵活性训练。具体动作包括做“石头、剪刀、布”，还可以使用肌贴进行辅助矫正。

04 有踮外翻的人可以参加体育运动吗？

黄平医生表示，可以参加运动。没有症状的踮外翻不需要限制活动，但要根据运动种类选择合适的鞋袜，也可以选择一些改善足内

肌功能的运动，如光脚或近似光脚的慢跑和行走。

如果已经有了踮外翻的相关症状，可以采取这个标准判断能不能运动：1.穿着合适的鞋袜做某种强度的运动不会出现疼痛则可以运动；2.疼痛比较轻微，且休息一个小时左右就能明显缓解，隔天不会遗留明显的不适也可以运动。踮外翻手术完全康复之后，也可以参照这个标准来运动。

踮外翻如何进行足部护理？肖松主任提出5个建议：1.注意足部卫生，建议中性皂液洗脚；2.适当皮肤护理，涂抹护肤霜；3.可适当按摩、拉伸拇收肌，必要时可用些辅具维持；4.睡前温水泡脚；5.选择合适的鞋。

05 如何挑选合适的鞋子？扁平足是否需要购买矫正鞋垫？

直播中，观众们围绕其他足部健康问题咨询专家：不同的脚型应如何挑选合适的鞋子？扁平足是否需要购买矫正鞋垫？

王凤雄医生用图片和表格做了展示回答，令观众一目了然。



扫描右方二维码
加入卫生报足健康交流群



活动组织

主办单位：厦门市卫生健康委员会、《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端

承办单位：厦门市第三医院（厦门大学附属第一医院同安院区）

（下转15版）