

# 足拇外翻不用愁， 中西结合助你自由行走

◎内江市中医医院 程小强

足拇外翻，这一常见足部问题，不仅影响着患者的行走功能，还可能对日常生活带来诸多不便。足拇外翻，俗称“大脚骨”，是一种足部拇指关节向外侧偏移的畸形状况，常伴有疼痛、红肿等症状。幸运的是，随着医学的发展，中西医结合的治疗方法为患者提供了更为全面和有效的康复途径。

## 足拇外翻不是小病

足拇外翻的成因复杂多样，既包括遗传因素，也与长期穿着不合脚的鞋子、站立或行走姿势不当等因素有关。这些因素共同作用，导致足部拇指关节的韧带和肌肉失去平衡，进而引发拇指向外侧偏移。

足拇外翻对患者的影响不容忽视。一方面，它会导致足部疼痛，尤其是在行走、站立或穿着紧身鞋时，疼痛会明显加剧。另一方面，拇外翻还可能引发关节炎、肌腱炎等并发症，进一步影响患者的足部功能和生活质量。此外，足拇外翻还可能影响患者的心理状态，导致自卑、焦虑等负面情绪的产生。

## 以保守治疗为主

足拇外翻的治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗两种。保守治疗适用于轻度至中度的足拇外翻患者。这种治疗方法主要包括以下几个方面：一是调整生活方式，如避免长时间站立或行走，穿着宽松、舒适的鞋子等；二是物理治疗，如使用支具、鞋垫等辅助工具来矫正拇外翻；三是药物治疗，如使用止痛药、消炎药等来缓解疼痛和肿胀。四是中医治疗。

中医对足拇外翻的治疗有着独特的认识 and 治疗方法。中医认为，足拇外翻与足部经络不通、气血不畅等因素有关。因此，中医治疗足拇外翻的方法主要包括针灸、推拿、中药等。针灸治疗足拇外翻主要通过刺激足部相关穴位，来疏通经络、调和气血。这种方法具有操作简便、疗效显著、副作用小等优点。推拿治疗则通过手法按摩足部肌肉和关节，来放松肌肉、缓解疼痛、改善关节活动度。中药治疗则根据患者的具体病情和体质，选用具有活血化瘀、消肿止痛等功效的中药方剂来辅助治疗。

手术治疗则适用于重度足拇外翻患者或保守治疗无效的患者。手术方式多种多样，包括软组织手术、骨性手术等。这些手术方法旨在通过重建足部关节的韧带和肌肉平衡，来纠正拇外翻畸形，恢复足部功能。然而，手术治疗也存在一定的风险，如感染、出血、麻醉风险等，因此需要在医生的指导下谨慎选择。

中西医结合在足拇外翻的治疗中展现出独特的优势。一方面，西医的手术治疗能够快速纠正拇外翻畸形，恢复足部功能；另一方面，

中医的保守治疗能够调节患者身体状态，减轻手术风险和术后恢复时间。因此，将中西医结合应用于足拇外翻的治疗中，能够取得更好的疗效。在实践中，中西医结合的治疗方法可以根据患者的具体病情和身体状况进行个性化定制。对于轻度至中度的足拇外翻患者，可以采取中医保守治疗为主、西医辅助治疗的方式；对于重度足拇外翻患者或保守治疗无效的患者，则可以考虑西医手术治疗结合中医康复治疗方案的方案。在中医康复治疗方面，针灸、推拿、中药等方法的应用能够加速术后恢复，减轻疼痛，改善关节活动度。例如，针灸治疗可以刺激足部穴位，促进局部血液循环和神经功能的恢复；推拿治疗则可以帮助患者放松肌肉，缓解术后僵硬和疼痛；中药治疗则可以根据患者的体质和恢复情况，选用具有调理气血、促进愈合等功效的中药方剂来辅助治疗。

## 康复训练可改善症状

对于足拇外翻患者来说，康复治疗 and 预防措施同样重要。在康复治疗方面，患者应遵循医生的建议，按时进行康复训练，如关节活动度训练、肌肉力量训练等。这些训练能够增强足部肌肉和关节的稳定性，减少复发的风险。

在预防措施方面，患者应注意以下几个方面：一是选择合适的鞋子，避免穿着过紧、过窄或高跟鞋等不利于足部健康的鞋子；二是保持正确的站立和行走姿势，避免长时间站立或行走；三是定期进行足部检查，及时发现并处理足部问题；四是加强足部锻炼，如脚趾抓地、足弓抬起等动作，以增强足部肌肉的力量和柔韧性。😊