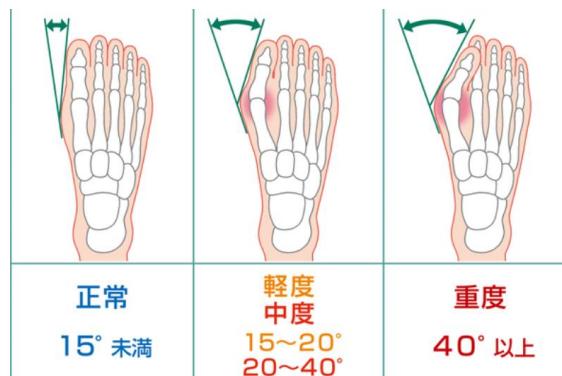


一、什麼是拇趾外翻：

正常的大拇指會外偏 10 至 15 度，若超過 20 度就叫做「拇趾外翻」。臨床使用 X 光來評估拇趾外翻的分期及畸形嚴重程度，在醫師溝通和說明後選擇適當的治療或手術方式。



二、術後護理指導：

1. 手術若採半身麻醉，術後需平躺 6-8 小時，只要不反胃就可以進食，請先試喝一點水，如無噁心嘔吐不舒服情形，就可開始進食食物。
2. 手術後將依照醫囑使用止痛藥劑。
3. 手術後間歇性的冰敷和按摩傷口，以減輕疼痛及腫脹。

4. 手術後會協助以一個枕頭支托墊著，將您的患肢抬高。



5. 手術傷口處以透氣美容膠黏貼，不需撕開，不需拆線，美容膠至回診時再更換。

6. 手術傷口會以彈性紗繃帶包紮，術後第二天才開始換藥。

7. 手術後會再照一張足部 X 光。

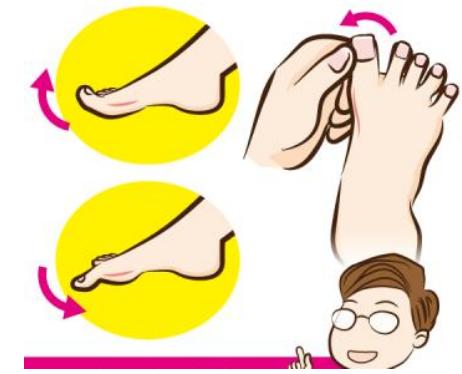
8. 手術後下床走動請穿著石膏鞋(依醫囑)，且 6 周內以腳跟採地行走。



9. 手術後第 1 天執行足背屈曲及拇趾下壓運動。

10. 另外依醫師指示執行大拇趾外展運動。

靈活度訓練：大拇趾練習往上抬、往下彎，或用手將拇趾向外側拉伸



11. 紗布包紮方法-先使用紗布將腳趾頭隔開，採八字型包紮法，同時紗布平放好，此動作重複一次(共 2 次)；最後再用彈繩帶包紮好並固定。(見圖)



三. 出院後注意事項：

- (1) 返家後每天換藥一次，保持傷口清潔乾燥，直到返診。
- (2) 手術後傷口會有麻木或抽痛情形是正常現象，會漸進改善。
- (3) 手術的傷口不需拆線。
- (4) 傷口透氣美容膠帶，使其自然脫落，再行更換重貼透氣美容膠帶，若為傷口美觀可以貼約3個月。
- (5) 回診時經醫師指示後才可淋浴。
- (6) 注意傷口周圍皮膚，有任何異狀如紅腫熱痛滲血滲溢，請立刻返院處理。
- (7) 為了預防感染，每天以濕毛巾擦拭清潔傷口周圍皮膚。
- (8) 為了避免行走後足部腫脹感，可以將患肢抬高，緩解不適。
- (9) 請遵照醫師囑咐，回診追蹤。
- (10) 因手術後，每個人的情況不同，請依醫囑指示調整。



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

Care of Patient with Hallux Valgus

腳拇趾外翻手術護理指導

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166

110.07 制、114.07 修

現代醫療，傳統照顧