

## 不同程度的跟腱受傷

人的身體之所以能夠跑、跳、步行、上落樓梯、踮起脚尖，多得左右小腿後方各自的一條阿基里斯跟腱（Achilles Tendon）發揮功能，令腳蹠和腳板活動自如。當跟腱長期持續過勞並缺乏充足休息，就會容易造成阿基里斯跟腱病變，或觸發不同程度的跟腱斷裂。



香港港安醫院—荃灣  
骨科顧問醫生  
霍偉明

# 假日狂運動 跟腱恐病變

運動有益身心，更可刺激造骨細胞活躍，有效幫助改善骨質，預防骨質疏鬆。不過，平日若久坐少動，放假才來拚命做運動，就有可能令小腿的跟腱過勞受傷，增加患阿基里斯跟腱病變的風險。昨日為世界骨質疏鬆日，小編邀請香港港安醫院—荃灣骨科顧問醫生霍偉明分享跟腱病變及霉爛斷裂的原因，以及教授日常保護跟腱的方法，好讓大家可以繼續安心做運動強骨質。



■久坐少動十分傷身。

霍偉明指出，阿基里斯跟腱醫學上稱為跟腱（Calcaneal Tendon），是人體最粗壯最有力的肌腱，負責把位於小腿肚的腓腸肌，以及對下兩側的比目魚肌接連，直落到腳蹠後方的腳跟骨，以便下肢活動時，將這兩大主要肌群收縮釋放的力量傳到腳跟的骨頭，使腳蹠提起並完成動作。

成年人的阿基里斯跟腱長度由15厘米至26厘米不等，行走時可承受的負荷達體重的3.9倍，跑步時的負荷更可達體重的7.7倍。因此，當跟腱長期持續過勞並缺乏充足休息，就會容易造成阿基里斯跟腱病變（又稱阿基

里斯跟腱病），此病主要與跟腱炎或跟腱退化有關。炎症簡單來說就是因為跟腱已開始霉爛及有發炎，導致紅腫和疼痛。退化則一般多源於跟腱本身的骨膠原成分或結構出現問題。

但凡過程中需要跑動的運動，例如中長跑、籃球、足球、羽毛球等，均容易造成阿基里斯跟腱病變或甚觸發不同程度的跟腱斷裂。而本地的高危族，一般可分為以下兩大類：

■第一類是經常做運動人士，以長跑者較多，有文獻指長跑手一生出現阿基里斯跟腱病變的機率高達52%。

■第二類是假日才狂做劇烈運動的「周末戰士（Weekend Warriors）」。

阿基里斯跟腱病變在

早期患者每次運動後，均會出現一些症狀，包括走路時感到整條小腿隱隱作痛、有僵硬感，又或按壓小腿肚時感疼痛（即是觸痛），還可能兼有腫脹。另有些人會有腳蹠疼痛，甚或跟腱與腳跟骨的連接處出現腫脹並鈣化，以至摸到腳蹠後面「拱起一舊」。高危人士如出現這些情況，必須及早求醫防止惡化，以免日後做運動時容易併發阿基里斯跟腱斷裂。

臨床上，本身有阿基里斯跟腱病變的「周末戰士」，可能比運動員更易發生跟腱斷裂。霍偉明解釋，這是由於他們平常沒有定期運動或強化小腿肌肉鍛煉，當一下子要跑步衝刺或需瞬間跳躍、急跑急停來殺球接波的時候，小腿肌肉突發性的巨大爆發力就會令阿基里斯跟腱不勝負荷而斷裂。患者當下會聽到「啪」一聲並如刀割般劇痛，斷裂處通常在腳蹠對上4至6厘米位置，並摸到空洞感，同時腳蹠亦腫痛致幾乎抬不起來，勉強走路也舉步維艱，須立即求醫。

阿基里斯跟腱病變若在早期確診，醫生會建議患者先減體重以助改善症狀，因過重會加劇足部所承受的壓力。另如有扁平足就應選用合適的鞋墊來助矯正，若有糖尿病須依指示服藥及注意糖分攝取防止病情失控。

## 微創修補手術 可減再撕裂風險

治療以保守治療為先，例如：冰敷患處或按醫生指示服處方止痛藥來舒緩痛楚，當然不少得物理治療，利用適切的漸進式負重鍛煉來改善及強化下肢。如情況未能改善，或需接受磁療或藥物注射。過往會注射類固醇來舒緩痛楚，但由於發現類固醇會增加跟腱斷裂的風險，現較普遍是注射富血小板血漿（俗稱PRP），亦能有效發揮治療效果。

霍偉明指出，跟腱斷裂者如診斷阿基里斯跟腱雖有病變但未見嚴重霉爛，裂口也不算大，經評估後或可接受微創修補手術，以加快康復及減低再次撕裂的風險。不

過當發現阿基里斯跟腱的組織霉爛嚴重，就不能用微創手術來修補，而要做大手術將之切除，並用一些新的跟腱或其他跟腱移植到小腿。至於本身有嚴重的跟腱病變者，當斷裂的空隙闊至6至7厘米，亦修補不了而要接受移植及重建手術。因此，如腳跟疼痛持續，為免病情惡化，應要盡快求醫。



## 強健運動 保護跟腱

■當阿基里斯跟腱病變或斷裂康復後，建議日常做以下離心運動（Eccentric Exercise），防止跟腱反覆發炎或出現其他惡化情況的方法：踮高腳，再慢慢把腳放下，如是者控制着一上一下的速度，藉此慢慢把跟腱拉長以作鍛煉。這簡單的小運動也方便平日下班在家看電視或聽音樂時進行。

■此外，每次做較劇烈運動時，要做好低強度的暖身運動，例如拉筋、離心運動、以及圍圈緩跑5至10分鐘，藉此令阿基里斯跟腱有足夠的血液循環以及提高其柔韌度，也有助減低運動時跟腱受傷的機率。



■運動前後記得拉筋和伸展。