



巴黎奧運如火如荼，相信市民對參與體育運動的熱情持續高漲。然而，在進行各種運動時，熱身不足、姿勢不正或運動過量都有可能導致受傷，不容忽視。運動導致的扭挫傷及痛症也是門診的常見病種。這些運動損傷大多集中於足踝部，例如足踝部的扭挫傷、足底筋膜炎等等，嚴重的足踝部損傷會對日常生活和工作造成不少影響。

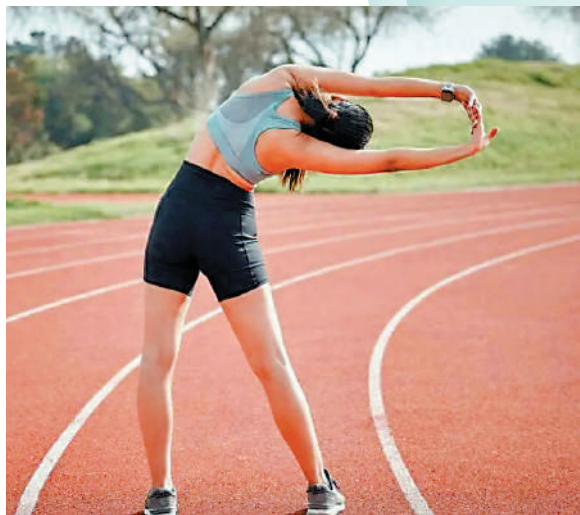
足踝運動損傷 中醫綜合治療有法

作為一名註冊中醫師，每次門診病人訴說運動損傷時，筆者需要對患者損傷部位進行全面的診症檢查和評估，才能作出診斷。根據診斷給予患者最符合病情的個體化治療方案，以幫助患者有效地減輕疼痛和恢復活動功能。

在本文中，筆者將從臨床較常見運動導致的足踝部疼痛症狀、相關肌肉關節組織和治療方案等角度來探討。

評估疼痛程度

在診斷時，我們首先需要了解患者的病史和症狀，往往先請患者自行描述疼痛和不適的具體部位。疼痛是一種症狀，這是足踝部扭挫傷患者一定會提及的症狀。疼痛的位置對於確認診斷有重大影響。大多數患者會提及自身在行走、跑步、騎行單車、踢球等運動時不慎跌仆損傷，使足部過度內翻，而導致足踝部扭挫傷。確定疼痛位置為足踝部後，需詢問疼痛症狀出現的頻率，分辨嚴重程度。筆者較常以數字評分表（Numerical rating scale）來評估疼痛程度，以0到10來評估疼痛，「0」代表完全不痛，「10」代表最無法忍受的疼痛程度，由病患為自己的疼痛程度打分數。1到3視為輕微疼痛，4到6為中度疼痛，7以上則屬重度疼痛。在問診過程中，會問及既往的手術病史及有否慢性疾病。問診結合肢體檢查和特定試驗確立診斷。



▲運動前做足熱身預防受傷。



別把水果乾當水果吃

在日常生活中，水果深受很多人喜愛，幾乎天天都吃一點。但也有一部分人雖不喜歡吃新鮮水果，卻對水果乾情有獨鍾，認為水果乾只是水果經過脫水處理，和吃水果的營養、效果基本一樣。然而一項最新研究發現，水果乾吃太多，可能會變成老年痴呆的「幫兇」。

2024年1月，廣東省產科重大疾病重點實驗室和廣州醫科大學第三附屬醫院的研究人員發表在《阿爾茨海默病預防雜誌》上的一項研究發現：與攝入較少水果乾的人相比，攝入較多水果乾的人患阿爾茨海默病（俗稱老年痴呆症）的風險高達4.09倍。研究人員調查了34萬餘人的新鮮

治療三部分：止痛、消炎、活血

針對足踝部痛點進行針灸治療，針灸取穴會以阿是穴為主，運針得氣，得氣時會產生酸、麻、重、脹等感覺，留針15至20分鐘，留針時配以醫療級紅外線治療燈，透過遠紅外線促進血液循環及擴張微血管，加強針灸療效。針灸後足踝部疼痛分數大多已有減輕，再以超聲波治療儀配合促進受傷軟組織消炎止痛。最後外敷中藥活血散瘀。醫囑患者未來數天自行冰敷患處。

治療足踝扭挫傷

針灸止痛消炎

足踝部的扭挫傷大多是內翻扭傷，是指踝關節在蹠屈位時，足踝強力的內翻，導致外踝3組副韌帶受損。韌帶受損後，局部出血，組織液滲出，末梢神經受刺激，引起疼痛症狀及足踝部活動功能障礙。常見主訴為急性踝關節內翻扭傷病史，足踝部疼痛明顯，行走較困難，患側着地不適。肢體檢查時，患側足踝部活動度受限，屈伸、內翻活動功能障礙；患側外踝部明顯腫脹，外踝部按壓痛明顯，局部皮膚出現明顯瘀血。此類病患需注意排除骨折和脫位，必要時需X-Ray檢查。此時治療目的為減輕疼痛，促進瘀血及組織液吸收，促進損傷組織的修復，恢復足踝關節活動度。

針灸可明顯減輕疼痛

治療方案分為三部分：放鬆肌肉、減輕疼痛分數、消炎。

觸診檢查時患側小腿部肌肉群會呈現緊繃狀態，刮痧、筋膜刀、射頻熱能筋膜刀、手法鬆解等都可以鬆解開小腿部肌肉的緊繃。筆者較常用的治療方案為先用刮痧、筋膜刀或者射頻熱能筋膜刀沿着腓腸肌、比目魚肌等位置來回推動，而使皮膚產生潮紅、充血現象，通經活絡；在皮膚表面出現一定程度痧痕後，在小腿部的肌肉進行手法鬆解，主要針對小腿內側施術，消除局部的腫脹，在完成以上基本治療後，小腿部肌肉大多已呈現放鬆表現，患者的疼痛分數會有一定程度下降。

肌肉放鬆

後可以針對痛點活血止痛，針灸可以明顯下降足底筋膜炎的疼痛分數。筆者較常用的治療方案是針灸治療為主，再以儀器治療加強針灸療效。針灸取穴會以足底部阿是穴為主，同樣留針15至20分鐘，配以醫療級紅外線治療燈；起針後按壓痛點，疼痛分數較低者以超聲波／擴散式衝擊波配合促進受傷軟組織消炎止痛，疼痛分數較高者以聚焦式衝擊波配合消炎止痛。

在實際門診治療中，治療次數可能會因患者的病情和個人生活習慣而有所不同。一般來說，每次治療約30至60分鐘，完成1次治療後，患者疼痛症狀及疼痛分數往往已有一定減輕，活動度亦上升，3次治療為1次完整療程，持續時間約為1至2周或更長，以達到最佳的治療效果。

如果運動損傷後疼痛劇烈，建議立即向專業醫療工作者尋求協助。預防運動損傷的最佳方法是運動前做足熱身、保持良好的姿勢、定期鍛煉和避免過度負重。

治療足底筋膜炎 放鬆肌肉為先

以上提及的為急性的足踝部運動損傷，另一種足底筋膜炎為慢性長期的足踝部運動損傷。足底筋膜是位於腳底後跟部延伸至腳趾間的筋膜，是足弓構造的主要結締組織，主要負責承受人體重量並吸收地面反作用力，能為人體產生很好的避震功能。而足底筋膜炎即是由於足部結構異常、退化、久行久站、體重過重等各種因素，使其筋膜發炎或退化的疾病，本病好發於經常過度慢跑、長跑、負重訓練的患者。

足底筋膜炎的症狀為足底後跟部疼痛，大多為刺痛感，早上起床下地時疼痛明顯，行走後緩解；常見負重、久企、久行後加重。



▲足底筋膜炎是慢性長期的足踝部運動損傷。



四類人吃水果要小心

血糖過高的人

糖尿病患者要少吃GI/GL高的水果，比如鮮棗、荔枝、葡萄、山楂、香蕉。此外，除了這些高GI/GL的水果，罐頭、果乾、果汁等高糖水果製品都不建議吃。

糖尿病患者吃水果有三個講究，一講究前提：在血糖控制平穩的情況下；二講究時機：兩餐之間吃水果；三講究量：每天水果攝入量在200克左右，大約2個小蘋果。

糖尿病患者適合吃的水果有櫻桃、木瓜、李子、草莓、檸檬、桃子、蘋果、柚子、橘子、西梅、獼猴桃等。

容易腹瀉的人

容易腹瀉的人，建議少吃帶籽的水果，比如火龍果、獼猴桃、桑葚。水果的籽大多是不能被腸道消化吸收的纖維，進入人體後會刺激腸道蠕動，使腸道內容物更快地排出體外。

但是對於腸胃脆弱容易腹瀉的人來說，建議盡量少吃，有便秘困擾的人可以嘗試一下。

正在減肥的人

只吃水果是很多人都會陷入的減肥誤區，尤其是容易忽視高熱量的水果，有些水果的熱量甚至超過了米飯。



▲榴槤屬於高熱量水果。

一碗100克的熟米飯的熱量是150大卡，而100克椰子肉、牛油果、榴槤、鮮棗、香蕉幾乎都比米飯的熱量大。而且同等重量的水果和米飯相比，水果很容易超量。

對於減肥的人，吃水果一定要注意熱量，盡量選擇熱量低的水果，例如白蘭瓜、木瓜、楊梅、西瓜、草莓、芒果等。但要注意，不能單靠水果減肥。

胃酸過多的人

胃酸過多的人要少吃口感酸的水果，比如檸檬、山楂、李子這些口感比較酸的水果，會促進胃酸和消化酶的分泌，增加腸胃蠕動，比較適合消化不良的人食用。

然而對於胃酸過多、慢性胃炎、胃潰瘍的患者來說，要盡量少吃這類水果，以免引起胃酸過多造成的不適。