

運動的普及

近年來隨著運動的推廣，香港喜愛運動的市民變得越來越多，以香港渣打馬拉松為例，每年也有超過5萬多市民一起參與運動賽事，報名人數每年續創新高，但正因為缺乏正確和循序漸進的訓練，一般大眾運動創傷的機會也大增，而其中一種比較嚴重的下肢受傷便是腳跟腱撕裂。

受傷成因

對於喜歡運動的朋友來說並不罕有，通常是因運動過量，經常大幅度扭動足踝以做出運動動作，以致腳跟腱過度拉扯而發炎，假如長期發炎更會導致肌腱鈣化，容易斷裂。一般人如果長期缺乏運動，加上運動前熱身不足，偶然一次打籃球、踢足球或打羽毛球等涉及多方向爆發力跑動和跳躍的活動亦足以拉傷此跟腱或形成跟腱斷裂。如果運動前已有跟腱勞損或運動時被人踢中小腿位置則更容易造成跟腱完全斷裂。

症狀

大部分傷者在肌腱撕裂時，會聽到小腿附近發出一下清脆響聲，緊接便是突然疼痛，受傷的腳不能跳動、腳跟關節不能後蹬出力等，嚴重時甚至站立亦顯得無力及痛楚，並且可以觸摸到阿基里斯跟腱斷開的兩端，應盡快求醫，過份延誤治療時間有機會影響治療及復康效果。



跟腱斷開的兩端的凹位

緊急處理

當處於急性期時應該先用冰敷患處和利用繃帶包紮足跟位置以減輕痛楚和腫脹，再利用適當的助行器具減少步行時對患肢的壓力，盡量避免因過份腫脹而延遲手術時間。完成急救處理後應盡快尋求醫生的專業意見。

醫生如若懷疑病人有足跟腱受傷，會為病人進行超聲

波影像檢查以確定診斷。大部分的腳跟腱撕裂都要進



腳跟腱縫合手術

行手術的修補及縫合，再配合適當的物理治療加速復原以及減少手術後併發症。手術為全身麻醉或下半身麻醉進行。打開傷口之後醫生會把受傷的腳跟腱用針線縫合。手術後的住院時間約為三至四天，一般需要柺杖的時間約為四至六星期。病人手術後會給予可除式功能腳托以作保護，文職工作一般可於三星期左右恢復。手術後的整個復原期約為五至六個月之後才可再作運動。

復康療程

手術後康復可分為四個階段，物理治療師會針對康復者的體質及運動量在不同的康復階段訂立治療方法。

傷口保護期：手術後一至四週

關節活動期：四至八週

肌力提升期：八至十二週

功能強化期：十二週以後到六個月



傷口保護期：手術後一至四週

治療目的

保護手術後已修復的跟腱及減少手術後引致的腫脹，減少跟腱黏連的機會，保持健肢力量。

治療方法

- 手術後應注意足部衛生情況，保持整潔，避免傷口受感染或發炎。
- 足跟需佩帶可除式功能腳托以作保護膠托及使用柺杖輔助步行，使用冰敷、電磁波及減壓治療減少腫脹。



保護腳托



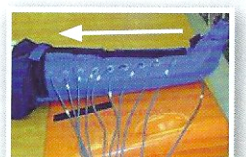
冰敷



使用柺杖輔助步行



電磁波治療消腫及消炎



漸進式壓力消腫治療