

運動創傷及勞損 跟腱炎

阿基里斯是古希臘神話的英雄人物，他刀槍不入，戰場上屢戰屢勝，但唯獨腳踝部位是他的死穴，最後在「特洛伊戰爭」中亦因為腳踝中箭而死去。所以在解剖學上，人體腳踝位置的肌腱便命名為阿基里斯腱。阿基里斯腱（跟腱）是人體最大的肌腱，亦俗稱為「大長筋」，因為除了它又大又長外，也跟「大長今」一樣刻苦耐勞，當人走動時，它往往要承受身體10倍的重量。人體站立及行走時亦必須使用的主要肌腱。

跟腱炎 不容易根治

阿基里斯腱炎（跟腱炎）是一種無炎症的退行性病變。大部份患者是因為過度牽扯阿基里斯腱導致創傷及勞損而引起。由於阿基里斯腱比較大，缺乏良好的血液循環系統及修補機制，復原速度較慢，久而久之造成肌腱病變，所以跟腱炎是比較難根治的。

高危一族及症狀

跟腱炎常發生在中長跑、需時常跳躍及加減速的運動員身上，較為熟悉的有中國「欄王」劉翔。肌腱的柔軟度不足也是引起「跟腱炎」的主要因素，而女性的柔軟度一般較男性好，所以九成的患者都是男性。而中年人士患者也較年少患者為多。有些患者因為系統性疾病，如：類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、痛風所引致的。其他內在因素，如：扁平足和長短腳等亦可以引致跟腱炎。

患有跟腱炎的人，通常會在早上起床後的第一步時感到特別疼痛，或者當坐下休息一段長時間後再走動時會出現疼痛。有時患者亦可以完全沒有疼痛，但病變轉弱的跟腱，可在沒有預警的情況下突然斷裂。常見例子是運動人士在沒有足夠熱身及拉筋後打羽毛球，往往於跳起殺球後，因著地衝擊力過大而令跟腱應聲斷裂。

運動前一定要有熱身運動，以弓箭步伸展跟腱來增加柔軟度，避免突然增加運動時間和強度，要循序漸進，不可過量。

離心收縮運動是其中一種治療跟腱炎的方法。透過運動增強肌腱的拉力及強度，減輕患者痛楚。

醫生的話

跟腱炎的治療方法

以保守治療為主，其中包括：消炎止痛藥、休息、物理治療（冷熱療法、超聲波、雷射療法等）。而使用足部矯形保護用品（如：足跟墊，可以抬高足跟部位，減少跟腱的拉伸力。最近有研究指示出，離心收縮運動（Eccentric Contraction）對跟腱炎有改善作用。

若保守治療不成功，便需要考慮使用外科手術。手術主要將壞死的肌腱或引發病變的骨組織切除。

Hong Kong Traumatology and Orthopaedics Institute

香港創傷及骨科矯形中心 (物理治療中心 Physiotherapy Centre)

為不同骨科病患者提供合適的診斷及治療資訊

- 韌帶受傷
- 肩周炎手及足腫痛
- 拇趾外翻
- 腰頸背痛
- 腕管綜合症
- 扁平足
- 膝痛
- 跟腱炎
- 骨質疏鬆
- 關節退化

診症時間
Consultation Hours

星期一至五
Mon to Fri
9:00am - 1:00pm
2:00pm - 7:00pm

星期六
Sat
9:00am - 1:00pm
2:00pm - 4:00pm

星期日及假日
Sun & PH
休息
Closed

Rm 610, 6/F Champion Bldg, 301-309 Nathan Road, Jordan, Kln.
(Jordan MTR Exit A, Above Yue Hwa Chinese Products)
九龍佐敦彌敦道301-309號嘉賓商業大廈610室 (佐敦站A出口裕華國貨樓上)

電話: 2385 0883 (歡迎查詢)
網站: www.toi.com.hk

