

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 自由時報 日期 990104 版面 B 七版

天冷熱身不夠 運動也會斷腳筋

文 / 林頌凱

每年到了冬天，「腳筋」斷裂的病患會特別常見，但是他們受傷的狀況卻是無奇不有。

●我有一位球友，某天清晨在打高爾夫球的時候，為了自己在長草區的一記驚險救球，本來要蹬著腳向前張望，沒想到一蹬就站不起來了。事後他說：「我還以為被別人從後腳跟重重的敲了一下！」

●一名好爸爸，趁著週末，帶著小朋友到河濱公園放風箏，才跑沒兩下，就感覺到後腳跟的部位有「啪」的一聲。他回頭看看，是不是被旁邊壘球場飛來的球打到，卻一屁股跌坐在地上。

●有一名家庭主婦，在過年前，發動全家一起大掃除。為了清除天花板上吊燈的灰塵，索性搬了一個板凳來墊腳。就在她專心踏著腳尖、擦拭著厚厚的灰塵時，沒想到從後面小腿傳來一陣撕裂般的疼痛，她還因此摔得鼻青臉腫。

跟腱又叫做「阿基里氏腱」，也就是我們俗稱的「腳筋」。這是全身最大條的肌腱，連接著跟骨與小腿後面的肌肉。社會新聞常看到黑道尋仇會「斷人腳筋」，指的就是這條肌腱被砍斷。不管是走路、跑步，尤其是做跳躍動作時，小腿後面的肌肉都會收縮而拉扯這條肌腱。如果這條筋一直被拉扯，或是一個很大的拉力（如突然跳躍的動作），就可能拉傷這條筋，嚴重時，甚至會整條斷裂。這種跟腱拉斷的病例在冬天，特別常見。

◎症狀：

●腳跟後方的疼痛，有時會延伸到小腿。

●疼痛在腳尖翹起來的時候會更明顯。

●肌腱被拉斷的病例，通常會感覺到後腳跟的部位突然被人打了一下，或是覺得被球打到，甚至可以感覺到「啪」的聲音。

◎原因：

●運動過量。

●在不平坦的場地跑跑跳跳。

●熱身不夠，尤其在天冷時。

●穿不適當的鞋子（後跟處太硬）。

●跟腱後面的滑囊炎。

●身體構造的異常（扁平足、跟腱太緊）。

◎容易發生的族群：

●中壯年男性。

●運動項目：有跑步

或跳躍的運動，例如籃球、網球、羽毛球、排球。

◎急救時，能做的事：

●急性疼痛期：

PRICE原則。

PRICE原則，即保護患處（protection）、適度休息（rest）、冰敷（ice）、壓迫患處（compression），以及抬高患處（elevation）。要等到24到48小時後，或是已經不再持續腫脹時，才能改用冷熱交替或熱敷。

●避免會產生疼痛的動作（尤其是腳尖翹起來的動作），必要時，還需要使用拐杖。

●急性期過後，可以局部熱敷和按摩。

●如果有瘀血、腫脹、肌肉無力的現象，要趕快找醫師治療。

◎醫師能做的事：

●確認診斷：利用超音波和X光來確認受傷的程度。

●如果肌肉或肌腱有斷裂的現象，會配戴副木來局部固定，避免二次受傷。

●藥物治療。

●復健治療：熱療、遠紅外線、超音波、短波、電療、運動治療。

●手術治療：肌肉或肌腱完全斷裂的時候。

◎恢復所需要的時間：

●輕微拉傷：一到兩個星期。

●肌肉或肌腱斷裂：看斷裂的程度而定，少則一個月以內，多則需要半年。

●即使是肌肉或肌腱整條斷裂，復健也可以有很好的效果，並不一定需要開刀治療。

（作者為壢新醫院運動醫學中心副主任）

