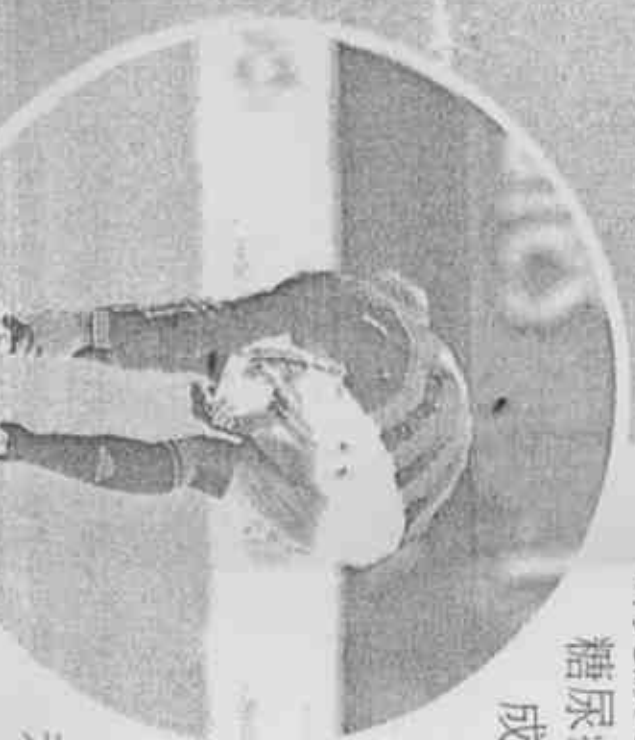


韋德克

運動傷害難癒 當心阿基里斯腱斷裂



貝克漢因為阿基里斯腱斷裂，需要手術治療，可能錯過今年南非世界盃

(資料照，法新社)

圖、文 / 李佳霖
英國足球金童貝克漢日前在踢球時受傷，導致他的阿基里斯腱斷裂，需要手術治療，可能會因此錯過今年在南非舉行的世界盃。

到底這個以古希臘傳說中的名將阿基里斯名字為名的這條肌腱，有何特性？是否如傳說一樣，這條肌腱像是無堅不摧的阿基里斯的唯一罩門，只要受傷，就不容易恢復原來的功能？

阿基里斯腱主要的解剖位置是在連接的肌腱構造，主要功能是在控制關節的活動，因為它位在人體的遠端，以及先天解剖構造的緣故（肌腱緊貼於腳後跟皮膚下面），所以這條肌腱的血液供應就相對不是那麼充分。

研究顯示，有慢性病人（譬如糖尿病、高血壓等）較容易造成這條肌腱的發炎。

臨床上，最常見的阿基里斯腱斷裂病人，其實多在40至50歲左右的男性，這些年齡的人可能在年輕時，是一個運動高手，但在一段時間未規律運動，以及體重增

如下，貿然去進行某項運動（臨床經驗顯示，以籃球居多）。

可能是躍起又落下時，或者是一個蹲跳姿，絕大多數這條肌腱斷裂的人就會聽到「POP」一聲的肌腱撕裂聲，此時就會感到腳跟劇痛，無法活動腳踝，甚至無法行走，之後就會覺得腳後跟處有腫脹的感覺。

大多數的病人通常會拖個好幾天，因為症狀持續出現，才來到醫院求診，理學上發現，在肌腱斷裂處可能有凹陷，醫師們會用超音波或是磁振造影來輔助診斷。

阿基里斯腱斷裂的治療，主要分為保守性石膏護具及積極手術治療。

●保守性石膏護具固定，主要是把腳踝固定在跗曲（plantar flexion）的位置，讓兩端斷裂的肌腱可以因關節的位置而靠近，進而自行癒合，但斷裂處無任何物質幫忙固定，所以石膏護具固定時間會較長。

●手術治療的原則即用不可吸收的線，將肌腱斷裂的兩端固定，手術的醫師會依線縫在肌腱的緊度作判斷，來決定術後石膏護具固定的時間，不過因為此處先天構造的關係，術後常會併發術後傷口癒合不良等併發症。

病人從手術後，到恢復平常行走的能力，通常需要3個月。至於要回到運動場上，則要看運動員本身的復健過程，以及此次受傷有無在心理上造成負擔等綜合因素，通常需要半年以上，有些運動員就像NBA前紐約尼克隊中鋒尤恩，在受傷後，回到場上，就無法像像肌腱斷裂之前有一樣的傑出表現。

如何防範阿基里斯腱斷裂？

- 平時要維持規律適當的運動。
- 維持正常體重。
- 在運動前，要充分做好熱身運動，尤其針對阿基里斯腱部分，可多做弓箭步的伸展運動。
- 平常很少從事的運動，一定要循序漸進，千萬不要有「逞當年勇」的心態。
- 運動後，也要做伸展運動。
- 若在平常或者是運動後，有疼痛的感覺，可能需要到附近的醫療院所檢查，看這條阿基里斯腱有無發炎，甚至鈣化的現象。
- 這些阿基里斯腱發炎的現象多數在保守治療後，症狀會有明顯的改善。（作者為國軍高雄總醫院骨科主治醫師）