

筋腱 裂



在古希臘神話中，有一位全身刀槍不入、戰無不勝的戰神「阿基里斯」，但最後卻被弓箭射中後腳筋腱後被殺，這條筋腱稱為「阿基里斯筋腱」。

阿基里斯筋腱你我都有，是人體最粗的一條筋腱，但在運動意外中卻有機會斷裂！以下兩位運動強人，共經歷過三次阿基里斯筋腱斷裂！

撰文：陳旭英 攝影：李玉梅 設計：美術組

►麥勤興醫生說大部分傷者憶述意外發生時，感到腳跟被人從後踢了一腳。



◀Mr Guede的左腳阿基里斯筋腱斷裂後又斷右腳筋腱，但不影響他熱愛運動的心。

►橈球運動有肢體碰撞，是其中一種容易受傷的運動。



四

十歲的Mr Guede是其中一位運動強人，二〇

一二年在橈球季節前的訓練環節左腳受傷，一開始沒有特別感覺，只是踏在地上時感覺怎樣也無法貼緊地面，「我以為是鞋子有問題，回家休息一晚後仍感覺很不對勁，於是前往醫院檢查，結果確認為阿基里斯筋腱斷裂。」

阿基里斯筋腱斷裂會影響步行，醫生隨即安排修補手術，術後需要固定患肢及限制活動，建議他以輪椅代步。但昂藏七呎的Mr Guede選擇使用拐杖，並要穿着特製的鞋架，「鞋架的後跟高度可調校，一開始大概二十厘米高，兩星期後調至十厘米左右，再視乎情況調低；手術後兩個月開始做物理治療，由於傷及筋腱不僅會影響足踝位置，整個下半身和後腰的肌肉都會受到影響，手術後半年才可以開始正常走路，大概一年才可恢復正常運動。」Mr Guede說。

曾經歷過一次受傷，理應會

運動強人

阿基里斯斷

小心行事，

但想不到兩年

後又再一次受

傷，這次是右腳受

傷。「我在等候救護車

期間已經致電養和醫院骨科

專科麥醫生，我好肯定是阿基

里斯筋腱受傷，因為那個感覺很

特別。今次在進行手術後同樣要

着特製的鞋，因為有過上次受傷

的經驗，今次的心理準備較好，

康復較快，穿特製鞋時間亦較

短。」Mr Guede說。

全身最粗筋腱

林先生是另一位運動強人，

於一月十二日打網球時受傷。

「當天我和朋友訂了網球場

晚上七時至八時時段，由於場地

之後沒人預約，我們就繼續打。

但就在這一個小時，我在來回奔

跑接球打球時，突然感覺左腳跟

從後被人踢了

一腳，之後感到

無力，我當時知道

發生何事，坐在地上

靜心等候救護人員來處

理……」林先生說。

原來林先生的叔叔曾經

兩度阿基里斯筋腱斷裂，第一

次左腳，第二次右腳，與他分享

過經歷，所以林先生處變不驚，

► 圖為另一名傷者阿基里斯筋腱斷裂後的情況。



► Mr. Guede的微创手術傷口細小。

戰神傳說



阿基里斯是希臘神話中一位刀槍不入的戰神。出生後母親為他打造銅皮之身，但忘記浸腳跟，最後他被弓箭射中這位置，筋腱斷裂後被殺死。

阿基里斯筋腱是全身最大塊的筋腱，長約十五厘米，連接小腿及跟骨，協助我們做出跳躍、奔跑及蹬起腳等動作。



► Mr Guede是橫球賽事的常客。



第一時間請朋友給他冰袋敷受傷處，然後致電叔叔報告情況，靜候救援。當晚林先生被送到養和醫院先初步處理，翌日由骨科專科麥勤興醫生檢查傷勢及進行手術修補，術後左腳打了石膏保護，住院數天後出院，出院休息一天便上班！

「我只是腳受傷，行動不便，但不影響工作！其實入院第二天，我已經請朋友將手提電腦及文件等送到病房，繼續工作！」林先生說。

阿基里斯筋腱為何會斷裂？斷裂後有甚麼影響？

養和醫院骨科專科醫生麥勤興說，阿基里斯筋腱是一條位於小腿後至腳跟的筋腱，連接小腿肌肉及腳跟肌肉。

「阿基里斯筋腱是人體最粗，亦是最夠力的筋腱，可是亦是最表淺的筋腱，故較容易受傷。最常見是運動時受傷致斷裂，亦有部分個案是刀傷襲擊，

受害人遭斬斷腳筋。」麥醫生說。

後跟被人踢了一腳

阿基里斯筋腱斷裂病人於意外發生時，大多會感覺腳跟像被人踢了一腳一樣，會有痛楚，雖然仍然能行動，但傷者會感到腳無力及無法跣高腳跟步行，因為連接小腿肌肉和腳掌肌肉的筋腱斷了，故無法拉動腳掌；在臨牀檢查時，醫生會吩咐病人俯臥在床上，會觀察到病人後腳跟凹陷，用手觸摸會感到筋腱斷裂，而用力按壓小腿後肌肉，腳跟沒有被拉動。」麥醫生說。

阿基里斯筋腱斷裂後病人仍可行動，但不能快速步行。由於痛楚及乏力，故大部分受傷者都會第一時間求醫。醫生在臨牀檢查中已經可以確診，毋須特別進行影像掃描。像Mr. Guede及林先生二人由於徵狀明顯，故麥醫生第一時間就能斷症。

筋腱斷裂影響行動，故必須盡快進行手術修補。麥醫生說，昔日修補阿基里斯筋腱需要進行開放性手術，將兩邊筋腱重新接駁，傷口較大，約五至六吋。近年可以進行微創手術，只要開一個小切口便能拉出筋腱修補。術



►林先生手術後三星期，由麥醫生為其拆石膏。



►微創手術後，林先生傷口癒合理想。



►拆石膏後要穿上保護腳架，避免足踝受壓。

▼昔日修補阿基里斯筋腱要剖開較大傷口，現時可以採用微創手術。



二次受傷 跳躍稍遜

後患者的傷腳需要打石膏以固定，三星期後傷口癒合後便可以拆石膏，但這時足部不能太用力，故病人要穿上一個保護腳架，鞋跟較高，以保持足踝與足底有較大角度，避免活動時拉扯阿基里斯筋腱，同時腳架有氣墊調校鬆緊度，並保護足部免受壓力。

「病人需要穿着鞋架一個月，除了上牀睡覺外，基本上傷

腳要着地就要穿上腳架。在這段時間可以開始進行物理治療鍛煉腿力。一般病人在三個月後能恢復正常活動能力，可以進行簡單運動，例如緩步跑，但要避免進行劇烈運動。要完全康復，需時約六個月。」麥醫生說。

絕大部分阿基里斯筋腱斷裂的病人，都熱愛運動，故當感覺自己完全康復後，又重投運動的懷抱。

「我康復情況很好，之後就開始運動。在第一次受傷一年過

後，我已經可以打籃球，而且彈跳力和受傷前一樣，絕不遜色，但就會就一就力，避免使用受傷的左腳，大部分時間依靠沒有受過傷的右腳跳起，手可以碰到籃球框；但估不到之後再次受傷，而這次是右腳的阿基里斯筋腱。」Mr Guede說。

為了回復運動能力，現時Mr Guede每天早上會用熱水浴幫助雙腳血液流通得更好，然後進行拉筋才開始一天的工作。「熱水浴很重要，如沒有熱水幫助，拉筋時會十



▲麥醫生為林先生檢查傷腳的康復情況。

心情輕鬆面對傷患

分辛苦。」Mr Guede說。

過了三星期左腳無法活動日子，林先生，上星期到醫院覆診由麥醫生拆石膏，他心急查問何時可以正常活動，是否可以去旅行等。

「由於叔叔有兩次阿基里斯筋腱斷裂的經驗，所以我都沒有擔心，只希望能盡快恢復活動。」林先生說。

而在叔叔建議下，林先生已從醫療用品商店購買保護腳架，並帶到醫院由義肢矯型師指導使

⚠ 高危受傷人士

甚麼人有較大機會阿基里斯筋腱斷裂？

麥勤興醫生說，熱愛運動人士，特別是運動中需要突然加速，有較大機會受傷。網球、籃球、檯球都是較高危活動。

「熱愛跑步人士就較容易有阿基里斯筋腱發炎，曾經阿基里斯筋腱發炎人士，日後筋腱也就較容易斷裂。」

由於發炎時會痛，有時需要注射類固醇消炎止痛，亦會增加日後斷裂風險；另外筋腱發炎後鈣化亦較容易斷。」

生說。因

方面設施必須改善。」林先生說。因

卻欠缺斜台方便輪椅或手杖人士。作為大都會，我認為這

外很多商場都有幾級樓梯，多時要請同事幫忙開門！另

而養傷期間最令他感受深刻的，是香港對於傷殘人士設備不足及不夠貼心。

「我公司是甲級商廈，但每層只有一個傷殘廁所，而殘廁大門極重，我雙手扶着拐杖，一隻腳踏地支撐，根本不夠力開門，很多時要請同事幫忙開門！另外很多商場都有幾級樓梯，卻欠缺斜台方便輪椅或手杖人士。作為大都會，我認為這方面的設施必須改善。」林先生說。因

▶ 籃球亦是容易傷及阿基里斯筋腱的高危運動。



林先生說在受傷期間，很多朋友為他擔心，太太及母親更是憂戚溢於言表，問他是否不開心。他說：「其實受傷是平常事，只要好好治療跟從醫生指示自能康復。加上叔叔的經驗心得，在受傷期間如何護理我都完全掌握。」林先生說。

