



三

十多歲的林小姐去年底
拗柴，被送急症室治

理。

「我是被人推跌的，當時我遇見一名疑似偷拍攝女途人裙底的男子，他被人揭發，正想刪除手機中的相片證據，我剛好在他身旁便出手取其手機以保證據，對方想取回手機時將我推倒，當時情況好混亂，我都不知道自己是向內定向外拗柴，總之就是向後跌，想站起來時，左腳一觸地就很痛，要單腳跳……很痛，痛得我忍

不慎拗柴，有機會令
韌帶撕裂甚至骨裂。

◀林小姐去年十二月因幫忙捉偷拍攝犯而拗柴，被送到急症室治療。

▼用石膏固定足踝關節。

▶拆石膏後穿腳托，保護足踝關節。

嚴重拗柴

扭傷足踝，俗稱「拗柴」，是常見足部創傷。很多人都試過，有些人拗柴後以為情況輕微而置之不顧，或見跌打醫師治療，但傷患久久未癒，更愈來愈腫，這時求醫才知道傷勢嚴重。

其實拗柴絕對不是簡單輕傷，處理不當有機會造成永久傷患。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

不住哭了出來……」林小姐說。事發在購物商場內，保安即時報警處理，並由救護員將林小姐送到最近的急症室治療。林小姐說等候期間沒有移動左腳，但仍然疼痛，但相比受傷一刻，痛楚感稍為舒緩，之後全程坐在輪椅上，左腳不能接觸地面，否則感到劇痛。

「大約等了兩個多小時，醫生為我檢查，並安排照X光。醫生說懷疑骨裂，要打石膏。由於等候打石膏需時，打完石膏後又要等石膏乾，結果當晚我要在急症室觀察病房休息，翌日到物理治療部借拐杖才能出院。」林小姐說。

韌帶斷骨裂

出院後，左腳打了石膏的林小姐由於行動不便，無法自行洗澡，要等候丈夫回家幫忙。而家中女兒才三歲大要照顧起居飲食，這期間要麻煩奶奶每天來幫忙照顧日常。

她居於山上村屋，有很多石級，十日後出門覆診時要用手仗及借用輪椅，她大嘆平日很簡單的事，受傷後變得十分艱難。

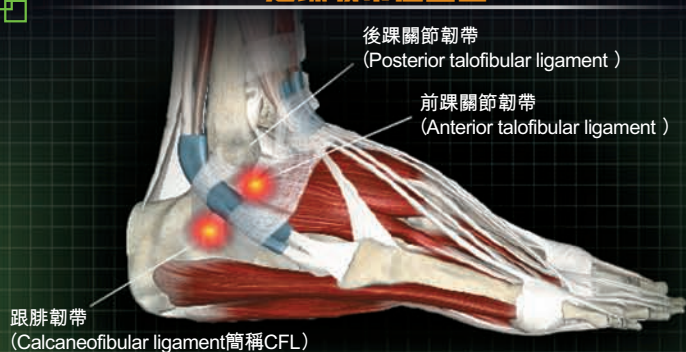
三條韌帶穩定足踝

養和醫院骨科專科醫生黃惠國說，拗柴是常見骨科意外。這種意外發生一次，足以讓人辛苦難受數個月，甚至更長時間。

為何我們會拗柴？黃惠國醫生說，足踝扭傷 (Ankle sprain) 俗稱「拗柴」，即足踝關節在腳掌着地時出現不正常扭動。足踝扭傷大多為向內扭傷 (Inversion sprain)，即足踝扭傷時足踝關節向外扭、腳掌向內翻。

拗柴會造成甚麼傷害？黃惠國醫生說，「我們的足踝外側有三條韌帶，即『前踝關節韌帶』、『跟腓韌帶』及『後踝關節韌帶』，在足部活動時用以穩定足踝關節。在拗柴意外中，多數前兩條受傷，較少會傷及後一條。」

足踝韌帶位置圖

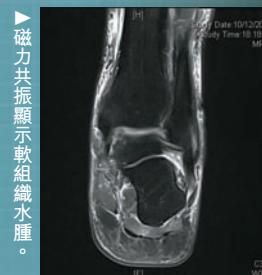
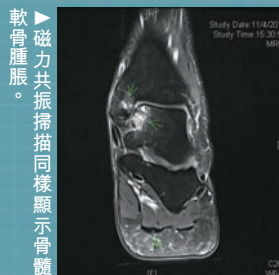
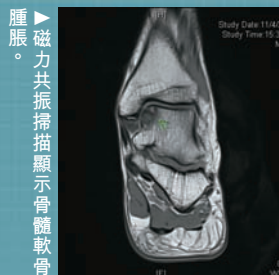


甚麼人較容易拗柴？

黃惠國醫生說，通常拗柴受傷，都是在運動期間。「籃球是高風險拗柴運動；打排球、網球拗柴的亦不少。」

行山人士亦常見有拗柴；有些則是純粹步行絆倒，或下樓梯時仆到，特別是穿高蹻鞋女士。」

至於扁平足或高弓足是否高危？黃醫生說沒有關係。



► 黃惠國醫生指出，拗柴後足踝關節較鬆，有機會出現慣性拗柴。



在足踝關節中，前踝關節韌帶及跟腓韌帶這兩條韌帶很堅硬，如果撕裂的話，可以連帶令小腿骨裂開，是很嚴重事故。

如果前後韌帶都撕裂，雖然小腿骨沒有斷，但韌帶撕裂的力度足以將其拉開，同時會將位於腳踝中間的距骨推前，屬非常嚴重的拗柴。

「這類傷者會感到十分痛楚，腫脹情況嚴重，足踝痛至無法放到地面上，很多時要進行磁力共振掃描，檢查韌帶受損情況。」黃醫生說。

適當治療 自會痊癒

「一般足踝扭傷，通常是前踝關節韌帶及跟腓韌帶撕裂，很少斷後踝關節韌帶，如果連這一條也斷裂的話，整個腳踝關節都

會『吊吊掬』，無法發力及步行，需要做手術修補。」

「足踝外側有三條韌帶穩定關節，普通『拗柴』大多是一條韌帶輕微撕裂。正常韌帶會自行修復，所以在傷後採取適切治療，穿腳托穩定關節、休息，三星期後才慢慢活動，然後做物理治療，一般都能夠在一至兩個月內痊癒。」黃醫生說。

醫生同時會處方消炎止痛藥，並教導傷者在家行動時要用拐杖，並經常將傷腳墊高，讓其消腫，有需要時可以冰敷。

至於腫脹時間，因傷勢而定，一般腫脹兩星期或以上。嚴重的受傷情況，穿戴腳托時間較長，以保護關節。黃醫生說，穿戴腳托需要傷者配合，如果穿一會又脫下，或期間任意活動，都有機會影響康復進度。所以如果受傷者較大機會不願意聽從醫生指示穿腳托，醫生大多會選擇打石膏，大約兩至三星期後覆診，才脫去石膏。

如傷者願意配合治療及聽從醫生指示的，只用腳托便可以。

黃醫生指出打石膏也有風險，有機會出現深層靜脈栓塞，故傷者如果需要打石膏，會處方

▼籃球是高危拗柴運動。



▲X光顯示兩條小腿骨有分開跡象。



▲X光見到距骨 (talus) 已向前移位。



▲磁力共振顯示腓骨聯合韌帶撕裂。

阿士匹靈，特別是外籍人士血液比較濃稠，可能會處方較高劑量的阿士匹靈或者抗凝血藥。

嚴重拗柴手術修補

另外，有部分人士拗柴後見跌打醫師敷藥，出現過敏、皮膚炎，患處變得又腫又黑，甚至已經出現感染，故提醒傷者如發現有上述情況，應及早見專科醫生治療。

因拗柴受傷來求診的傷者，骨科醫生從臨牀檢查中，基本上能掌握初步情況，如腫脹情況嚴重的，會安排照X光，檢查是否有骨裂；如腳腫情況嚴重及無法移動，就需要做磁力共振檢查清楚韌帶及軟組織受傷情況。

簡單或情況不嚴重的骨裂，會打石膏穩定關節，受傷位置會自然生長癒合，毋需做手術。通常骨裂較韌帶的生長癒合情況較好，韌帶受傷後的生長癒合，過程相對較慢。

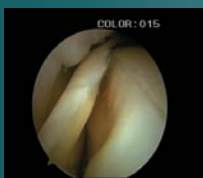
「如拗柴後超過兩

黃醫生說，部分拗柴人士，受傷、治療後再受傷，即不斷拗柴、骨裂、康復、拗柴，變成慣性拗柴，「如果一年拗柴兩次，都相當麻煩。受傷一次，需要兩個月才痊癒，再受傷一次，康復就不只兩個月。因為拗柴後，關節及韌帶鬆了，演變成踝關節不穩 (ankle instability)。」

嚴重的拗柴，患者可能有軟骨爆裂 (Cartilage damage)，需進行手術修補，將碎骨取走，然後鑽孔及用金屬固定，讓骨骼生長癒合。

關節不穩 縫穩韌帶

個月仍未康復，可能是軟骨在受傷時移位或爆裂，這類需要做手術將爆裂的軟骨取走。」黃醫生說。



▲用關節鏡檢視腳踝關節，及處理軟骨受傷。



▶簡單拗柴受傷，穿上膠腳托已經足夠。



◀拗柴之後，很多時都會腫及瘀。

▼有時塗了藥膏或敷藥後，會引致皮膚炎。



林小姐要照顧女兒，平日外出要用手仗借力。

現時，林小姐仍未完全康復，出入仍然小心翼翼。「我十二月十二日拗柴至今，到今日都未完全康復，不能蹲下，下樓梯時感痛楚。」林小姐說。東

這類人士，如果不想再拗柴，惟有減少運動，減少受傷機會。但有些人希望繼續運動，繼續行山，這類人士再受傷的機會高，可以選擇接受手術，將韌帶縫穩。最近便有一位經常拗柴的女士，決定做手術縫好韌帶。

去年底拗柴受傷的林小姐先拆石膏，再由職業治療師訂造腳托，穩定足踝角度及提供保護。大約兩個多星期後，左腳疼痛減少，就脫去腳托練習步行。三星期左右感覺康復了八成，可以照顧一家大小。

日常訓練減少拗柴

對於經常拗柴人士，養和醫院物理治療師劉焯鑫建議多做與地面接觸的運動作鍛煉，例子如下：

1.「單腳站立」

可增強關節感覺能力，及訓練腳腕平衡力。當運用整條小腿的肌肉去平衡全身重量時，可強化下肢小肌肉的肌力及耐力。超初可站立在地面上，當能應付後，便可進級在軟的物件上訓練，例如站立在軟墊上。

2.「閉眼單腳站立」

如能輕鬆應付「單腳站立」，可以再進級成「閉眼單腳站立」作平衡訓練。劉解釋，平衡有三個元素，包括眼睛視覺，耳朵的半規管回饋及足踝關節感覺。當合上眼後，即剔除視覺元素，半規管正常運作下，就是集中訓練關節感覺。

3.「腳掌外轉強化」

可使用健身橡皮帶綁住腳掌，然後向外拉旋轉作訓練，用以強化小腿外翻肌肉組織。

4.「單腳跳」

可鍛鍊足踝關節的穩定性及下肢肌肉。

上述運動，可以每日進行，每個動作維持半分鐘或十下一組做三組，每次鍛煉約十五至三十分鐘。

另外慣性拗柴人士，因為多次拗柴後，韌帶會被拉鬆，他們可穿高筒鞋穩定關節，或在運動前為足踝關節纏上護腳八字帶，穩定關節。



◀進行強化足踝關節運動，可以減少拗柴機會。