

嚴重拗柴手尾長

精巧手術修補

拗柴腳

不小心扭傷足踝，俗稱「拗柴」，後果可大可小。情況輕微可能休息數天便痊癒，但情況嚴重又沒有謹慎處理，重覆受傷便有機會變成「慣性拗柴」。

今期骨科專科醫生為大家詳細解構處理拗柴的方法，以及一旦出現經常性拗柴，如何通過手術徹底解決問題。

撰文：陳旭英 設計：美術組

拗柴後如果沒有妥善處理，容易再次受傷，演變成「慣性拗柴」。



心急復原 欲速不達

由韌帶受傷至完全康復，一般需時兩個月至兩個半月。拗柴後如果韌帶只是輕微拉傷，只要有足夠的休息和保護，讓受傷的韌帶有充足時間自行修復，便可以避免再次拗柴；如果拗柴情況嚴重，又或涉及多於一條韌帶受傷，則需要較長時間復原。但高醫生指出，臨牀上見到不少拗柴受傷的患者都比較心急，未及等到完全復原便再次參與原來的運動，有機會釀成嚴重後果。

「拗柴受傷的患者大多數是年輕人，主要因為做運動意外所致。他們除了較心急希望盡快復原外，其肌肉力量亦較好，因此即使韌帶未完全康復，腳踝仍能靠肌肉穩定着地，不感覺到絲毫異樣，但其

三條韌帶穩定足踝

養和醫院骨科專科醫生高兆祺醫生說，足踝扭傷即俗稱的「拗柴」，常見的拗柴涉及韌帶被拉鬆或撕裂，另有部分個案是因為肌腱移位。當拗柴後必須小心處理，讓受傷的韌帶、肌腱等組織在妥善保護下修復，否則有機會導致患處不斷重覆受傷，形成慣性拗柴。

高醫生先講解涉及韌帶的足踝扭傷：「足踝外側有三條韌帶，負責穩定足踝活動。最常見受影響的是位於腳踝外側的前距腓韌帶 (Anterior talofibular ligament，簡稱ATFL) 及跟腓韌帶 (Calcaneofibular ligament，簡稱CFL)，足踝後方的後距腓韌帶 (Posterior talofibular ligament，簡稱PTFL) 則較少受傷。當腳踝扭傷過程中，韌帶被過度拉扯，便會引致拉鬆或撕裂，影響穩定足踝關節的功能。」

拗柴後由受傷至復原大約需要兩個半月，以下是復原三步驟：

打石膏
首兩星期

復康長靴
四至六星期

彈性護踝
最後兩星期



十餘歲的何小姐熱愛跆拳道，去年底在一次練習時左腳不慎扭傷、疼痛腫脹，何母見她情況嚴重於是安排她見骨科專科醫生，醫生臨牀檢查後安排何小姐照磁力共振掃描。

翌日磁力共振掃描圖片及報告送達骨科醫生，雖然報告指腓骨短肌腱 (Peroneus brevis) 及腓骨長肌腱 (Peroneus longus) 沒有移位，但經醫生細心檢視，發現影像中這兩條肌腱有曾經移位的痕跡。

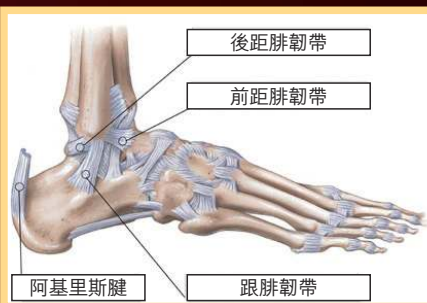
醫生為何小姐受傷的左腳打石膏，以確保肌腱的位置正確，兩星期後拆除石膏，改穿保護靴，並提醒何小姐腳踝完全康復需時約兩個月，期間必須好好保護和休息，避免再次受傷。

另一個案是三十歲的黃先生，他在打籃球時右腳着地拗柴受傷，雖然有見跌

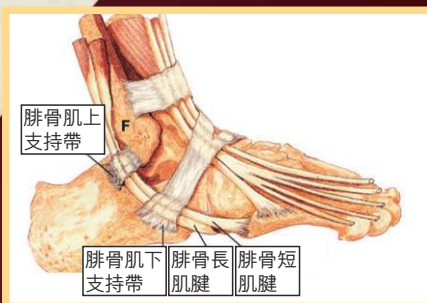
◀高兆祺醫生說，拗柴大多涉及韌帶受傷，患者必須好好休息，讓受傷的韌帶有足夠時間復原。



足踝關節韌帶解剖圖



足踝關節肌腱解剖圖



實腳踝的韌帶仍在修復中，未完全復原。

韌帶在未完全康復下便運動，為關節帶來的磨損會更大。當這些患者日後年長，肌肉力量衰退，當年「舊患」便會陸續浮現，患者會有腳踝不穩定之感，甚至出現經常拗柴的情況。歸根究底都是因為當年沒有好好處理拗柴之故，所以萬一拗柴受傷必須嚴肅處理，不應掉以輕心。」高醫生說。

保護腳踝 完善修復

拗柴後，患者在等候韌帶修復期間需

腓骨與脛骨分離

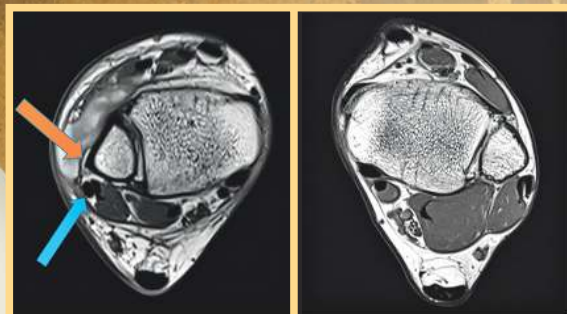
極少數患者在拗柴後出現腓骨和脛骨分離，這情況屬最嚴重，亦較罕見，患者站立時或快速步行時，會明顯感覺到足踝關節不穩。

高兆祺醫生表示，若出現腓骨與脛骨分離，解決方法是透過手術用螺絲穿過這兩條骨，把它們固定，待大約兩至三個月，讓附近受傷的韌帶重新修復、關節穩定後，便可以再進行另一次手術取走螺絲。部分病人不想短時間內再做手術取走螺絲，但要留意因為金屬疲勞的關係，螺絲在約半年後有機會斷開，部分留在骨頭內，之後要取出的過程便會比較複雜，不過一般對腳踝活動都不會有太大影響。

使用螺絲固定會影響腳踝靈活度，現時亦可以選擇使用人造纖維，但只適合新受傷的患者。如果受傷已經有一段時間，腓骨與脛骨之間已經有很多結疤組織，則需要用傳統開刀手術清除結疤組織，再進行修補。



▲腓骨及脛骨分離情況（圖右）可以利用螺絲釘固定（圖左）。



圖所見，藍箭所指，當兩條肌腱（藍色箭頭）在正常情況下，會形成一個開口，圖右為正常情況。

精密修復肌腱移位

高醫生亦分享另一個案張先生，他和太太經常到大自然環境拍攝，一次搬運攝影器材上山期間，踩到凹陷地面而意外扭傷，引致肌腱移位。雖然之後步行時並未特別感到足踝關節不穩，但是在做某些動作，例如腳掌向上、腳趾向外蹺起的時候，肌腱便會移到前面，張先生為此感到十分不安，擔心有天會再次拗柴。

經檢查後確認張先生「腓骨肌上支持帶」雖然沒有撕裂，但從腓骨後緣鬆脫，

練習期間，意外拗柴令兩條肌腱曾經向前移位。由於是新傷患並求醫及時，她的「腓骨肌上支持帶」雖然撕裂，但幸好肌腱和支持帶均回歸正常位置，醫生認為毋須動手術，但要打石膏及穿着復康長靴，期間四至六星期需要暫停運動，讓腓骨肌上支持帶與骨頭連接並自行生長癒合。

支持帶撕裂，導致肌腱向前移位。

上述個案何小姐，便是因為跆拳道

在腓骨表面的皮下出現不正常空間，以致無法固定腓骨短肌腱及腓骨長肌腱在原位，兩條肌腱反覆出現向前移位情況。高醫生為他進行手術，先把導致肌腱移位的不正常空間封閉，再把肌腱後方的腓骨坑位加深，減少肌腱移位機會，之後修補腓骨肌上支持帶，方法是在腓骨後緣鑽多個小孔，用線穿過腓骨肌上支持帶並拉緊，把腓骨上支持帶重新固定到腓骨後緣，把兩條肌腱固定在原來位置。張先生術後肌腱沒有再出現移位情況，與太太上山下海拍攝時毋須再擔驚受怕！



手術修補韌帶 保護再加固

「修補韌帶的手術有三個步驟：修補撕裂的韌帶、保護它，以及加強足踝關節的穩定性。首先，要找出被拉鬆或斷裂的韌帶進行直接修補，多數情況都是前距腓韌帶（ATFL）或跟腓韌帶（CFL）

兩條

▲跆拳道有很多踢腿動作，腳踝着地時一不小心便有機會受傷。

要對腳踝有適當的保護，以往做法一般都會為患者打石膏，需時約一個月，但由於打石膏期間傷腳無法着地或活動，令患者肌肉因缺乏活動而萎縮，特別是拗柴受傷患者大多是熱愛運動人士，上述做法會讓他們感到沮喪。

「現時一般會建議病人在首兩星期打石膏，之後可拆除石膏，但要穿着四至六星期的復康長靴，幫助固定足踝，讓足部着地時韌帶仍可受到保護。復康長靴讓病人可以在家中活動，亦可以上街，當然這段期間病人仍要避免劇烈動作以免再度受傷，但起碼能夠讓病人盡快落地，肌肉可以有限地活動，有助康復。」高醫生說。



▲右圖可見腓骨長肌腱及腓骨短肌腱向前移位，移至近腳眼位置。

避免在這期間再次拗柴。

高醫生說，當患者初次拗柴後沒有妥善處理，很容易再次出現拗柴，若患者感覺到腳踝不穩定，加上臨牀檢查後亦確認足踝韌帶有拉鬆或撕裂的情況，可以考慮進行手術修補韌帶。

受影響，手術會把韌帶用螺絲釘或縫線固定在原來位置。第二個步驟是把腓骨肌下支持帶（Inferior peroneal retinaculum）拉到上方並用縫線固定，像被子一樣蓋着並保護已經直接修補了的韌帶，增加其修復後的穩固度。最後是把腓骨短肌腱穿入腓骨遠端並固定，進一步加強腳踝的穩定程度。」高醫生解釋。

除了韌帶外，慣性拗柴個案中亦有不少屬於肌腱移位。高醫生說，足踝關節結構中的「腓骨肌上支持帶」及「腓骨肌下支持帶」，負責固定腓骨長肌腱及腓骨短肌腱在正確位置，部分個案是於拗柴後，令

養和百年 100

養和醫院英文名稱Hong Kong Sanatorium & Hospital，sanatorium為「療養院」意思。雖然現時養和不再僅僅是一所「療養院」，但仍保留醫院英文名字中的Sanatorium，皆因此字有療病養心之意，反映養和創院的初衷，海外有不少人更暱稱養和醫院為「Hong Kong San」。圖為六、七十年代的養和醫院，環境清幽，適合病人治療或療養。

