

養和醫院物理治療師
忻雯艷

結構改變 跟腱病變

阿基里斯跟腱 (Achilles tendon) 是身體內最強韌的纖維組織，負責連接小腿的腓腸肌、比目魚肌和腳跟骨。蹬腳、走路、跑步、跳躍等下肢的動作，都會運用到阿基里斯跟腱。

提及阿基里斯跟腱的受傷，常被稱為「阿基里斯跟腱炎」，養和醫院物理治療師忻雯艷指出：「近年醫學研究指出，阿基里斯跟腱有時並沒有發炎反應。當阿基里斯跟腱受到重複性的張力或過度負荷，纖維會累積耗損，令其結構上出現改變，例如異常血管增生或纖維組織鈣化等。最終導致阿基里斯跟腱變得脆弱和缺乏韌力，此情況稱為阿基里斯跟腱病變 (Achilles tendinopathy)。」

◀阿基里斯跟腱會因受到重複性的張力或過度負荷，而逐漸產生病變。

阿基里斯跟腱病變 累積受損勿忽視

近年運動風氣盛行，球類運動和跑步等都是受大眾歡迎的運動，但運動難免有機會出現損傷，阿基里斯跟腱 (Achilles tendon) 的受傷便是常見例子之一。不少跑步愛好者，以至專業運動員，都有機會受到阿基里斯跟腱病變困擾，今期物理治療師剖析阿基里斯跟腱病變的原因、徵狀和康復訓練。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

重複性損傷、過度負荷

阿基里斯跟腱病變較多出現在成年人身上，而男性患者的比例較女性高，或涉及跑跳運動的人士，例如球類運動和中長距離的跑步，都有較大機會患上阿基里斯跟腱病變。

忻雯艷說：「導致阿基里斯跟腱病變有外在和內在的因素，內在因素可以是結構導致，例如有長短腳、腳掌內或外翻、扁平足及弓形足的患者，因其腳形改變了阿基里斯跟腱受力的角度，令纖維組織更容易受損；另外肥胖人士、糖尿病患者、長期接受皮質類固醇治療的人士，患阿基里斯跟腱病變的風險亦會較高。

外在因素方面，當跟腱組織負荷突然增加，便容易令阿基里斯跟腱出現病變，包括重複性的過度負荷和錯誤的運動訓練，例如患者突然大幅增加運動量、經常上下坡，以及穿着不合適或已磨蝕的運動鞋做運動等。」

◀中長途的跑步運動人士，較大風險出現阿基里斯跟腱病變。



▲腳形問題如腳掌外翻，是導致阿基里斯跟腱病變的內在因素之一。



運動時痛楚消失？

若患上阿基里斯跟腱病變，除了跟腱附近位置出現壓痛和腫脹以外，忻雯艷表示患者也有機會出現「晨僵」徵狀，即早上起牀時腳跟較僵硬，影響走路，但步行一段時間後徵狀便會減少，甚至消失。其原因是由於夜晚睡覺時，跟腱沒有活動和伸展，減少血液循環而導致。

她說：「在病變初期，患者在運動開始時，其阿基里斯跟腱會感到微痛，但仍然能繼續運動，而且運動時痛楚會減少或消失，惟休息過

◀患者運動過程中痛楚會減少，但休息過後痛楚會變得更劇烈。

後痛楚會變得更劇烈。

由於運動過程中阿基里斯跟腱的痛楚減少，部分人或誤以為狀況好轉而忽略問題，但其實阿基里斯跟腱病變是累積性，若患者持續不理會病情，有機會令病變愈來愈嚴重，最終不可逆轉，最嚴重情況更有可能導致跟腱斷裂。」



▲阿基里斯跟腱負責跑跳等下肢動作，若累積耗損，便有機會導致病變。

尋找病因 對症下藥

在進行治療和復康前，首先需要醫以作出診斷，一般阿基里斯跟腱病變可透過由醫生作臨牀檢查、磁力共振或超聲波檢查來作診斷。

忻雯艷指出：「確認為阿基里斯跟腱病變後便需要找出導致病變的背後原因，例如患者是因腳形問題或運動模式問題，同時患者亦需要先休息和減少運動量，如有需要，便要接受物理治療。

治療阿基里斯跟腱病變需要對症下藥，例如改善患者的運動方式、或需要使用矯形鞋墊，幫助解決腳形問題等，患者在康復初期也需選擇較少跑跳動作的運動，例如踏單車、游泳。物理治療師亦會為患者設計循序漸進的復康運動訓練，增強小腿肌肉力量和使用儀器減輕痛楚，有時會因應病人情況而

使用衝擊波治療，從而幫助受損跟腱纖維修補。」

她提醒阿基里斯跟腱病變的康復期比較長，一般治療需時幾個月時間，如保守治療未達理想，便要尋求醫生的意見，判斷是否需要進行其他入侵性治療，如打針和接受手術。



◀因腳形問題導致阿基里斯跟腱病變的患者，或需要使用矯形鞋墊幫助改善足部承托。



▲若果是左腳受傷，在梯級上先利用沒有受傷的右腿用力向上蹬腿。



▼重心轉移至跟腱受損的左腿，然後發力緩緩下降。

▶力量不足的患者可於平地進行，也可手扶物件幫助平衡。



以運動治療改善肌腱病變

忻雯艷說，運動治療在科研上是最具醫學實證的治理方法。肌腱是需要漸進地受負荷，才能形成一束可承受較大耐韌度而又合適個別人士活動所需的肌腱。大部分受創傷的肌腱中，都需要如此的負荷訓練才能令肌腱復康。

運動治療是需要「度身訂制」的，治療師會根據患者的痛楚程度及體檢表現來決定。在運動治療過程中，「進度」必然是漸進地就着患者的痛楚程度及受限動作為依據。詳情應諮詢相關專業人士。

以小腿肌肉離心訓練（Eccentric training）為例，它是一種針對幫助阿基里斯跟腱病變的復康治療，能夠循序漸進強化小腿肌肉，增加小腿肌肉力量和阿基里斯跟腱的彈性，從而改善病情。☒

Reference

Li HY., Hua YH. Achilles Tendinopathy: Current concept about the basic science and clinical treatments. Biomed Res Int 2016; 2016: 6492597