

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，以下是復康三步驟：

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。

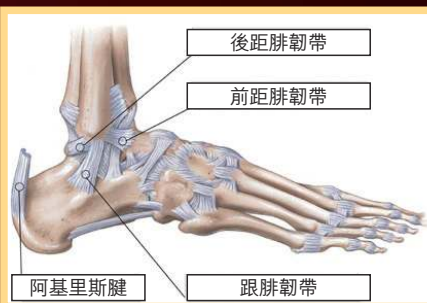
醫生為何小姐受傷的左腳打石膏，以確保肌腱的位置正確，兩星期後拆除石膏，改穿保護靴，並提醒何小姐腳踝完全康復需時約兩個月，期間必須好好保護和休息，避免再次受傷。

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

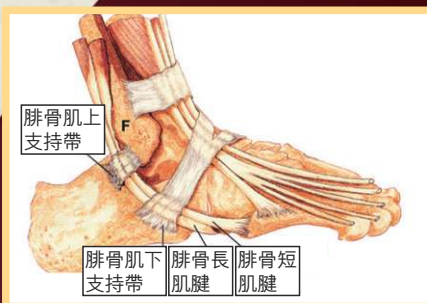
◀高兆祺醫生說，拗柴大多涉及韌帶受傷，患者必須好好休息，讓受傷的韌帶有足夠時間復原。



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

