



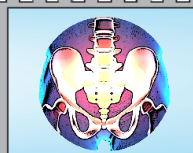
asia medical specialists

亞洲專科醫生



ISO 9001:2015
FS 550968

踝关节损伤后的慢性疼痛



踝关节损伤是最常见与运动相关创伤之一。几项研究中指出它在不同类型的运动中占11.2-20.8%³。

踝关节损伤可以简单分为为软组织（韧带/关节囊）损伤，骨损伤（骨折/挫伤）或组合型。

软组织类型的踝关节损伤（踝关节扭伤）比骨骼损伤更常见（分别为81.3%和10.4%）⁴。在美国²，估计每年有660,000宗踝关节扭伤的个案（每年平均1000人中有2.15人患上），而在英国¹¹，每年估计有302,000宗新增的踝关节扭伤个案，当中有42,000宗属于严重个案。

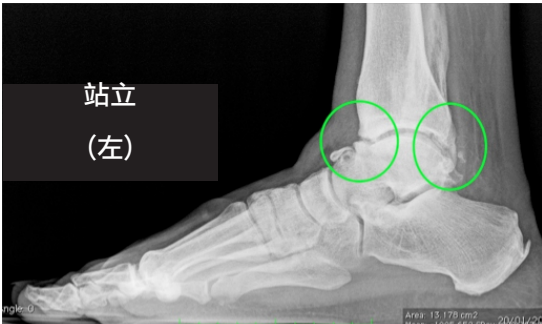
大多数踝关节扭伤在进行保守治疗后（如RICE疗法，物理治疗等）可得以癒合，亦没有出现持续性疼痛或慢性残疾^{1,5}。导致慢性疼痛和残疾的两个常见原因是踝关节撞击和关节长期不稳。有20-40%踝关节损伤的患者均有上述疼痛。

脚踝撞击

脚踝撞击被定义为脚部组织结构因挤压而导致疼痛和令脚踝的运动幅度减少⁶。脚踝撞击可以根据其位置（例如前部，后部，内侧，外侧或组合位置）或结构（例如骨质/骨赘，软组织或组合结构）进行分类。

患者通常有以下症状：

- 疼痛
 - 前足和足中
 - 放射至外踝或内踝
 - 起初扩散较多
 - 后期局部于前踝关节
 - 踝关节损伤的典型病史
 - 无法奔跑
- 僵硬
- 肿胀



图一 显示前部和后部撞击（绿色圆圈）。

- 不能背屈的感觉
- 因活动导致情况恶化
 - 爬楼梯
 - 长期站立
 - 步行
- 乏力
- 韧带冲击（AITFL）的患者因背屈和外翻而出现弹响的感觉和疼痛恶化

X光检测对前踝骨赘仅有32-40%的灵敏度，但同时参考X光斜角照 7 会将灵敏度提高到85%。对踝关节患者使用磁力共振影像除了可以确诊外，磁力共振影像还可以排除其他可能导致踝关节疼痛原因（如距骨、胫骨及肌腱炎的软骨或骨软骨病变）。



图二 进行踝关节镜前切除术前及后。

大多数撞击（骨质或软组织）可以首先进行非手术治疗，包括消炎药疗程，休息，使用气动式足踝护具暂时固定患处、物理治疗、修改鞋子、以及调节生活与活动模式。

如果进行非手术治疗至少6个月仍然无法缓解症状，医生会建议进行手术治疗。踝关节镜手术（前，后和组合）在技术^{8, 9, 10}和原则上已发展成熟。关节镜手术相比传统开放手术的优点是：

- 减少术后并发症
- 更快的恢复进度

持续踝关节不稳定

损伤后导致慢性踝关节疼痛的另一个常见原因是踝关节的不稳定。慢性踝关节不稳定是指患者因为踝关节的不稳定导致重复扭伤¹²。

当脚踝非常不稳定且保守治疗失败时，患者需要进行手术。关节镜韧带修复/重建是恢复踝关节稳定性的首选。



图三 慢性踝关节不稳定，距骨倾斜，骨赘形成和踝关节变窄。

研究¹³显示，有数种关节内病症与慢性踝关节的不稳定相关，如果不及时治疗，将影响韧带重建的手术成效。

参考文献

1. Daniel Tik-Pui Fong, Patrick Shu-Hang Yung and Kai-Ming Chan et al; A Systematic Review on Ankle Injury and Ankle Sprain in Sports. Sports Med 2007; 37 (1): 73-94
2. Daniel Tik-Pui Fong, Patrick Shu-Hang Yung, Kai-Ming Chan et al; Sport-related ankle injuries attending an accident and emergency department Injury, Int. J. Care Injured (2008) 39, 1222—1227
3. Captain Brian R. Waterman, MD, Major Brett D. Owens, MD; The Epidemiology of Ankle Sprains in the United States. J Bone Joint Surg Am. 2010;92:2279-84
4. Ferran NA, Maffulli N; Epidemiology of sprains of the lateral ankle ligament complex. Foot Ankle Clin. 2006;11:659-662.
5. Bassett FH, Gates HS, Billys JB, et al; Talar impingement by the anteroinferior tibiofibular ligament. A cause of chronic pain in the ankle after inversion sprain. J Bone Joint Surg Am 1990;72:55

此文章原文由亚洲专科医生以英文撰写
© 2019 亚洲专科医生有限公司，版权所有