



asia medical specialists  
亞洲專科醫生



ISO 9001:2015  
FS 550968

## 踝關節損傷後的慢性疼痛



## 踝關節損傷後的慢性疼痛

踝關節損傷是最常見與運動相關創傷之一。幾項研究中指出它在不合類型的運動中佔11.2-20.8%<sup>3</sup>。

踝關節損傷可以簡單分為為軟組織（韌帶/關節囊）損傷，骨損傷（骨摺/挫傷）或組合型。

軟組織類型的踝關節損傷（踝關節扭傷）比骨骼損傷更常見（分別為81.3%和10.4%）<sup>4</sup>。在美國<sup>2</sup>，估計每年有660,000宗踝關節扭傷的個案（每年平均1000人中有2.15人患上），而在英國<sup>1</sup>，每年估計有302,000宗新增的踝關節扭傷個案，當中有42,000宗屬於嚴重個案。

大多數踝關節扭傷在進行保守治療後（如RICE療法，物理治療等）可得以癒合，亦沒有出現持續性疼痛或慢性殘疾<sup>1, 5</sup>。導致慢性疼痛和殘疾的兩個常見原因是踝關節撞擊和關節長期不穩。有20-40%踝關節損傷的患者均有上述疼痛。

## 腳踝撞擊

腳踝撞擊被定義為腳部組織結構因擠壓而導致疼痛和令腳踝的運動幅度減少<sup>6</sup>。腳踝撞擊可以根據其位置（例如前部，後部，內側，外側或組合位置）或結構（例如骨質/骨贅，軟組織或組合結構）進行分類。

患者通常有以下症狀：

- 疼痛
  - 前足和足中
  - 放射至外踝或內踝
  - 起初擴散較多
  - 後期局部於前踝關節
  - 踝關節損傷的典型病史
  - 無法奔跑
- 僵硬
- 腫脹
- 不能背屈的感覺
- 因活動導致情況惡化
  - 爬樓梯



圖一 顯示前部和後部撞擊（綠色圓圈）。

## 踝關節損傷後的慢性疼痛

- 長期站立
- 步行
- 乏力
- 韌帶沖擊（AITFL）的患者因背屈和外翻而出現彈響的感覺和疼痛惡化和骨盆髌骨之間的生長板將會比較脆弱，直到兩塊骨骼在青少年晚期，骨骼成熟時融合在一起。

X光檢測對前踝骨贅僅有32-40%的靈敏度，但同時參考X光斜角照<sup>7</sup>會將靈敏度提高到85%。對踝關節患者使用磁力共振影像除了可以確診外，磁力共振影像還可以排除其他可能導致踝關節疼痛原因（如距骨、脛骨及肌腱炎的軟骨或骨軟骨病變）。

大多數撞擊（骨質或軟組織）可以首先進行非手術治療，包括消炎藥療程，休息，使用氣動式足踝護具暫時固定患處、物理治療、修改鞋子、以及調節生活與活動模式。

如果進行非手術治療至少6個月仍然無法緩解症狀，醫生會建議進行手術治療。踝關節鏡手術（前，後和組合）在技術<sup>8,9,10</sup>和原則上已發展成熟。關節鏡手術相比傳統開放手術的優點是：

- 減少術後併發症
- 更快的恢復進度



圖二 進行踝關節鏡前切除術前及後。

## 持續踝關節不穩定

損傷後導致慢性踝關節疼痛的另一個常見原因是踝關節的不穩定。慢性踝關節不穩定是指患者因為踝關節的不穩定導致重覆扭傷<sup>12</sup>。

當腳踝非常不穩定且保守治療失敗時，患者需要進行手術。關節鏡韌帶修復/重建是恢復踝關節穩定性的首選。

研究<sup>13</sup>顯示，有數種關節內病症與慢性踝關節的不穩定相關，如果不及時治療，將影響韌帶重建的手術成效。



圖三 慢性踝關節不穩定，距骨傾斜，骨贅形成和踝關節變窄。

### 參考文獻

1. Daniel Tik-Pui Fong, Patrick Shu-Hang Yung and Kai-Ming Chan etal; 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 etal; 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

此文章原文由亞洲專科醫生以英文撰寫

© 2018 亞洲專科醫生，版權所有