

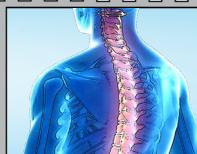
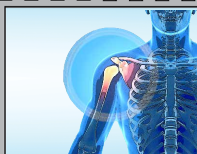
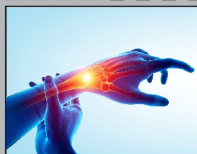


asia medical specialists
亞洲專科醫生



ISO 9001:2015
FS 550968

踝關節骨折常見問題



摘要

腳踝受傷是很常見，而物理治療是治療扭傷的最佳方案。腳踝嚴重扭傷一般需要打石膏固定約10天¹。輕微（沒有移位）的踝關節骨折通常可以透過打石膏/佩戴氣動式足踝護具來治療。至於嚴重的骨折則需要進行手術來修復。有研究顯示，如果在進行骨折手術期間同時進行關節鏡手術（微創手術）來處理軟骨損傷（軟骨不能在X光片顯影），效果會更理想。

介紹

許多踝部的傷患會造成扭傷（例如韌帶撕裂）。如果力度夠大，有可能導致骨折（圖1和圖2）。有關扭傷的更多資訊，請參閱本診所的文章有關[足踝扭傷常見問題](#)。



圖1典型踝關節骨折的X光片。外踝部分（較細的長骨-腓骨的末端）出現骨折。

圖2a和b：踝關節骨折的X光顯示圖。除了在X光片上看到的骨折外，各種韌帶都出現撕裂徵狀，而在骨骼相互鉸接的地方都有軟骨損傷。



圖2a除了骨折外，關節間隙也在擴大，證明韌帶出現撕裂



圖2b除了骨折外，踝關節中間還有一些碎片，如果不進行治療，可能會對軟骨造成損傷

我的腳踝很痛！斷了嗎？ 我需要照X光嗎？

當腳踝扭傷時，初期會比較疼痛，但是用冰敷和繃帶包紮後，情況會有所改善。雖然會感到疼痛，但仍可正常行走。一般情況下會出現腫脹，有時還有瘀傷。但是骨骼的形狀不會改變。



圖3 移位性的踝關節骨折所呈現的典型瘀傷，腫脹和變形

大多數的骨折，痛楚會在最初數小時內加劇。在骨骼上輕微施壓也會導致嚴重的疼痛，走路亦有困難。如果屬移位性的骨折（即骨骼不在正確位置），踝關節通常會變形，腫脹和瘀傷。（圖3）

治療

踝關節扭傷

治療踝關節扭傷的常用方法包括休息、冰敷、壓迫和抬高（R.I.C.E治療法）。最近一項研究表明，中度至嚴重踝關節扭傷，用打石膏或佩戴氣動式足踝護具固定大約10天後，短期康復進度會較良好，但長遠結果則差不多¹⁻⁴。物理治療在幫助恢復踝關節的力量和平衡尤為重要。詳情請參閱“[足踝扭傷常見問題](#)”。

踝關節骨折

無移位骨折

如果骨骼僅「裂開」，而沒有移位，正常只需要用石膏固定。如果骨骼有輕微移位，可以作全身麻醉將骨骼「擺弄」到正確位置，並用石膏固定。骨骼的位置必須正確：脛骨（兩塊長骨中較大的一塊）和距骨（腳部）之間即使有輕微移位(1mm)已足以導致軟骨受壓增加40%^{8, 9}，繼而引致關節炎。

移置性骨折

如果骨骼明顯移位，或者醫生未能將骨骼成功復位，則必須進行開放式手術。此手術使用螺絲釘和鋼板將骨折部位重新矯正（圖4）。視乎骨骼受損的程度，手術後可能需要佩戴氣動式足踝護具。如骨折部位較為牢固，外科醫生可能建議您穿著正常的運動鞋，可加快活動踝關節。



圖4 病人患上移置性骨折

踝關節骨折固定術中採用關節鏡輔助來改善手術成效¹

在2002年的一項有關踝關節骨折固定術中採用關節鏡檢查（鎖孔手術）的研究⁵中顯示，近三分之一的踝關節骨折患者也有軟骨損傷。其中，四分之一以上的踝關節內存有骨或軟骨碎片。游離骨碎片或軟骨通常會對踝關節造成進一步的損傷。簡單的踝關節鏡手術可以提高手術的成效。

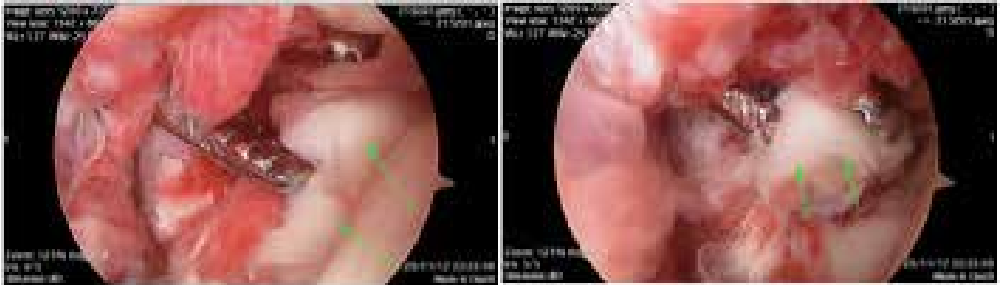


圖5 關節鏡照片顯示手術器械從踝關節中移除游離的軟骨片。白色部分為軟骨。粉紅色的組織是發炎的關節襪裡



圖6 關節鏡照片顯示在踝關節受損傷時，白色軟骨撕裂後暴露出呈黃色的骨頭。該儀器是微骨折錐，用於在暴露的骨頭上鑽開小孔以促進癒合。

關節鏡下治療末端脛腓（Syndesmotic）關節損傷^{6,7}

儘管X光的準確度甚高，但它在診斷兩塊長骨間的關節（末端脛腓骨聯合）損傷略有限制。末端脛腓骨聯合的作用在於將踝關節的距骨固定在正確的位置上，細微至1mm的距骨移位可導致關節負荷增加40%^{8,9}，從而增加踝關節的磨損。踝關節鏡檢查比X光更有效和準確地診斷下脛腓聯合損傷^{6,7}。

參考文獻

1. Cooke, M.W., et al., Treatment of severe ankle sprain: a pragmatic randomised controlled trial comparing the clinical effectiveness and cost-effectiveness of three types of mechanical ankle support with tubular bandage. The CAST trial. *Health Technol Assess*, 2009. 13(13): p. iii, ix-x, 1-121.
2. Hertel, J., Immobilisation for acute severe ankle sprain. *Lancet*, 2009. 373(9663): p. 524-6.
3. Kerkhoffs, G.M., et al., 10-day below-knee cast for management of severe ankle sprains. *The Lancet*, 2009. 373(9675): p. 1601.
4. Lamb, S.E., et al., 10-day below-knee cast for management of severe ankle sprains ? Authors' reply. *The Lancet*, 2009. 373(9675): p.1602-1603.
5. Loren, G.J. and R.D. Ferkel, Arthroscopic assessment of occult intra-articular injury in acute ankle fractures. *Arthroscopy*, 2002. 18(4): p. 412-21.
6. Lui, T.H., K. Ip, and H.T. Chow, Comparison of radiologic and arthroscopic diagnoses of distal tibiofibular syndesmosis disruption in acute ankle fracture. *Arthroscopy*, 2005. 21(11): p. 1370.
7. Takao, M., et al., Arthroscopic diagnosis of tibiofibular syndesmosis disruption. *Arthroscopy*, 2001. 17(8): p. 836-43.
8. Ramsey PL. Changes in Tibiotalar area of contact caused by Lateral Talar Shift *JBJS Am.*1976; 58:356-357
9. Burns et.al *Foot Ankle* 1993;14:153-158

膝部

- 前十字韌帶的常見問題
- 半月板再生微創手術：植入Actifit 聚氨酯支架
- 半月板常見問題解答：撕裂、修復及移植
- 生物膝關節置換手術常見問題
- 膝部關節炎常見問題
- 膝關節軟骨損傷常見問題

手、腕及肘部

- 手部常見的疾病

脊椎

- 腰椎管狹窄症常見問題
- 診斷腰背痛常見的問題
- 頸椎間盤突出或退化的治療方法
- 髖關節疼痛常見問題

肩部

- 這真是凝肩嗎？

髖部及盆骨

- 股骨髁臼撞擊常見問題
- 髖關節疼痛常見問題
- 髁臼異常的常見問題
- 選擇各類髖關節置換手術常見問題

足部及踝部

- 拇囊炎常見問題
- 足踝微創手術
- 足踝扭傷常見問題
- 阿基里斯跟腱病常見問題

兒童骨科

- 脊柱側彎：普遍但常被誤解的疾病

此文章原文由亞洲專科醫生以英文撰寫
© 2019 亞洲專科醫生有限公司，版權所有