



asia medical specialists
亞洲專科醫生



ISO 9001:2015
FS 550968

足踝受傷後之持續足踝不穩定



摘要

足踝不穩定是在足踝扭傷後常見的問題。由於足踝扭傷很普遍及大部分情況下是輕微的受傷，患者和醫護人員可能會忽略了嚴重足踝韌帶受損的嚴重性，以為「只是扭傷」便讓患者離開。通常在檢查時，不穩定性大多是不太明顯，而且X光也顯示正常。因此，需要有仔細的檢查，及以特殊定位和應力的 X光及磁力共振掃描來揭示整個問題。現代的微創韌帶修復或重建技術、軟骨損傷治療和去除撞擊的骨及軟組織治療成效甚佳。被忽視的足踝不穩定是最常見導致足踝關節炎的原因，需要足踝融合或置換來醫治。

足踝受傷是最常見的運動創傷之一，多個醫學研究顯示在不同運動中的發生率為11.2至20.8%³。

足踝受傷可簡單地分為軟組織（韌帶/關節囊）受損；骨損傷（骨折/挫傷）；或是混合類型。

足踝的軟組織受損（足踝扭傷）比骨損傷更常見（81.3%對10.4%）⁴。在美國²，估計每年有660,000宗足踝扭傷（每一千人有2.15宗）；在英國⁶，估計每年有302,000宗新增個案，其中42,000宗屬嚴重扭傷。

足踝受損後，有兩種常見的慢性疼痛和殘疾來源：踝關節長期不穩及踝關節撞擊。

幸好的是，大多數足踝扭傷可在保守治療後（例如R.I.C.E.急救療法、物理治療等）可得以癒合，亦不會出現持續性疼痛或慢性殘疾^{1,5}。然而，有二至四成的足踝扭傷會發展成慢性不穩定，而其中再受傷率高達八成。這些慢性足踝不穩患者可能需要進行修復，增建或重建韌帶。

持續的足踝不穩定

受傷後形成慢性足踝關節疼痛的一個常見原因是足踝不穩定。慢性足踝不穩定是指足踝會重複地或週期性地扭傷而引致不穩定。

- 病史
 - 典型的內側足踝扭傷病史
 - 無法跑步時突然轉彎

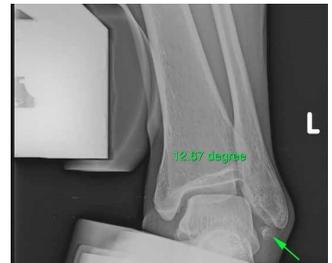


圖1. 綠色箭咀指出因慢性足踝不穩定而引致該處有游離體，足踝傾斜了12.67度。

人們通常有以下症狀：

- 疼痛
 - 多在外側（足踝外側）、可能放射至內踝（足踝內側）
- 僵硬、腫脹、乏力
- 因活動導致情況惡化
 - 爬樓梯／長時間站立／步行

身體檢查

- 前向抽拉測試顯示韌帶鬆弛（測試前距腓韌帶）
- 距骨傾斜測試顯示韌帶鬆弛（測試跟腓韌帶）
- 前關節線疼痛
- 外踝周圍腫脹和壓痛，且有腓骨肌腱炎，足踝在抵抗側向內時感到無力和疼痛

檢查

- X光⁹：特殊的韌帶受壓時（我們使用「Telos」裝置）可顯示出在正常X光所未能見到的不穩定性（圖1-2）
- 磁力共振掃描⁹可評估韌帶和其他相關病理（圖3）

當足踝非常不穩定且保守治療失敗時，需要進行手術。關節鏡韌帶修復/重建術是恢復踝關節穩定的首選¹⁰⁻¹⁵。

關節鏡手術比開放式手術的好處是：1) 手術後較少併發症，2) 更快痊癒。

研究⁸也顯示有幾種跟慢性足踝不穩定有關的關節內疾病（圖4），如果不及時治療，將影響韌帶修復/重建手術的結果。

滑膜炎/軟組織撞擊	86.2%
軟骨/骨軟骨損傷	37.9%
前脛骨末梢骨質增生	26.4%
遊離體	8%
脛腓末梢韌帶損傷	6.9%

圖 4 跟慢性足踝不穩定有關的關節內疾病

圖 1 (a & b) 受壓時的X光可見到不穩定的足踝

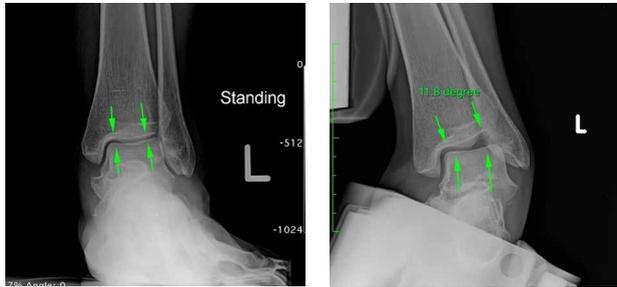


圖 1a 正常足踝

圖 1b 當足踝受壓時，關節會擴張

圖 2 (a & b) 側視圖顯示當足踝受壓時，足踝變得不穩定

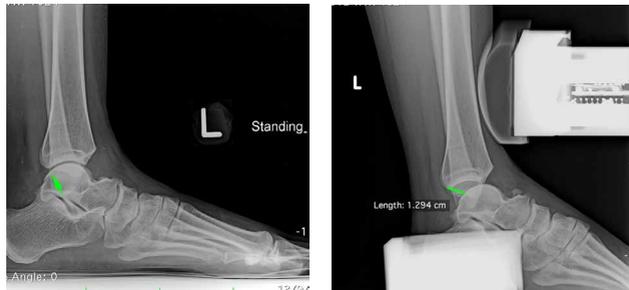


圖 2a 正常側向足踝X光

圖 2b 前向移位1.294cm

圖 3 (a & b) 磁力共振掃描清楚顯示前距腓韌帶破裂

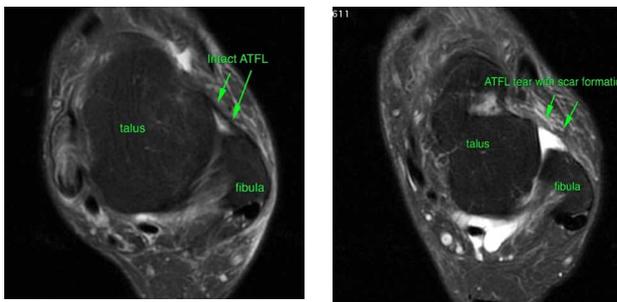


圖 3a 正常完好無損的前距腓韌帶

圖 3b 足踝不穩患者的破裂前距腓韌帶

參考文獻

有關本文章的參考文獻部份，請瀏覽網站的完整版本。

此文章原文由亞洲專科醫生以英文撰寫
© 2020 亞洲專科醫生有限公司，版權所有