運動損傷｜骨頭也會疲勞！疲勞性骨折徵狀像肌肉酸痛應如何分辨？

撰文：醫師Easy
出版：1970-01-01 08:00　更新：2023-05-31 11:25

健康EASY
骨科專科醫生
江少華醫生
運動損傷 骨頭也會疲勞！
疲勞性骨折徵狀像肌肉酸痛 應如何分辨？

第127屆法國網球公開賽於法國巴黎羅蘭·加洛斯球場舉行，一股網球熱潮已蔓延至香港，打網球時，需不斷重覆跳躍、截擊去應對對手攻勢。網球屬激烈運動，經常急跑急停，使足部受壓，累積一定疲勞下會產生疲勞性骨折，很多人因徵狀輕微而沒有察覺到這項運動傷害。到底疲勞性骨折是甚麼？骨頭竟會出現疲勞？要如何治療及預防？本文請來了專攻足踝微創手術的骨科專科醫生江少華醫生為我們講解疲勞性骨折的病徵及成因。

骨頭也會疲勞？甚麼是疲勞性骨折？

江醫生指出，疲勞性骨折顧名思義，是骨頭過於疲勞所致，一般而言，骨頭與其他組織一樣會疲勞，不同之處在於骨頭疲勞為累積性，且難以察覺，一星期做劇烈運動也有可能形成疲勞性骨折。相對的，突然發生的骨折屬創傷的一種，不會稱為疲勞性骨折。受傷時，身體有著自我修復機制，當自我修復速度與損傷速度一樣會達至平衡，一但運動量過多、休息不足時，此平衡將被打破，骨頭操勞過度，疲勞累積下有可能會出現骨折的情況。

人的足部是有很多組骨頭，每一種骨都有可能出現疲勞性骨折，最為常見的骨折地方為跟骨(Calcaneum)、舟骨(Navicular)和蹠骨(Metatarsal)。

人的足部是有很多組骨頭，每一種骨都有可能出現疲勞性骨折。

跟骨(Calcaneum)即腳跟的骨，高強度的運動如球類運動、跑步，踩在地上最為接近地面的一塊骨頭就是跟骨，而舟骨(Navicular)是足部內則突出的位置。江醫生指，跟骨、舟骨所受到的力量、操勞比起其他骨更大，容易受到重量負荷，所以較容易出現問題。至於蹠骨(Metatarsal)是腳掌骨頭，最為常發生疲勞性骨折的是第二腳掌骨，常見於恆常操兵的士兵。

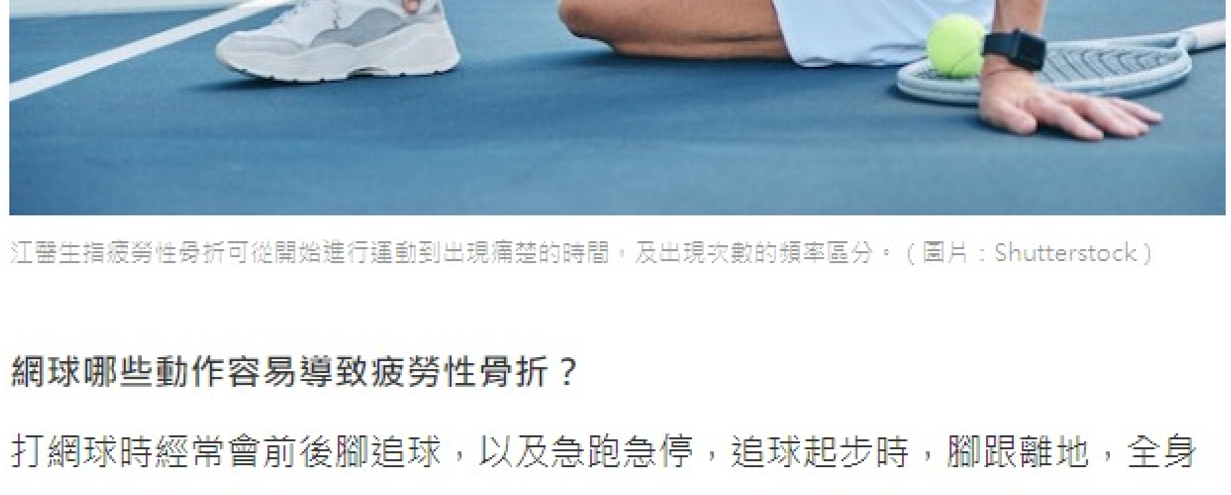
怎樣得知骨疲勞？常與肌肉酸痛混淆？

江醫生指疲勞性骨折於早期時是難以發現的，大部分時間都沒有大礙和明顯徵狀，即使出現腳痛，一般較難分辨骨、軟組織、肌肉酸痛，要辨別疲勞性骨折，可從開始進行運動到出現痛楚的時間，及出現次數的頻率區分。

所謂的延緩性肌肉酸痛，泛指沒有運動習慣或運動量不高的人士在進行劇烈運動的隔天，約12至24小時內出現，症狀通常在約3天就會消失，隨著習慣運動強化肌肉軟組織，進行與以往相約的運動量時，會逐漸減少出現肌肉酸痛的頻率和次數。

至於疲勞性骨折，是需要6至12星期休息，一般人未知自己患有疲勞性骨折時，僅休息約一星期，覺得痛症已經消失可如常運動，但一旦下場比賽、做運動，即使進行與以往相約的運動量，不適、痛楚又會再次浮現，出現的時間亦愈來愈早，這就是疲勞性骨折和肌肉酸痛的最大分別，例如參與一場90分鐘足球賽，患者於首60分鐘沒有浮現徵狀，仍可正常參賽，直到後半場70多分鐘才出現腳痛，通常會與肌肉酸痛混淆。

到了中後期，骨頭已經受到一定勞損，未有足夠時間康復，假如沒有接受適當治療，繼續做運動的話，病徵出現的時間將愈來愈早，引用剛才的例子，早期後半場比賽才會出現病徵，慢慢會變成剛上場運動15分鐘，甚至更早的時間就已經感到痛楚，病徵發作的時間會愈來愈早。



江醫生指疲勞性骨折可從開始進行運動到出現痛楚的時間，及出現次數的頻率區分。（圖片：Shutterstock）

網球哪些動作容易導致疲勞性骨折？

打網球時經常會前後腳追球，以及急跑急停，追球起步時，腳跟離地，全身體重及使用衝刺的加速力，都會對舟骨、蹠骨力量負荷非常大。平常人大約進行1至2小時球類活動，但運動員除了比賽外，還需每天訓練，長期重覆令足部受壓，就很容易導致疲勞性骨折。

疲勞性骨折要怎樣治療？會自然癒合嗎？

大部分疲勞性骨折都不需要做手術，最重要是有充份休息，不進行相關劇烈運動，一般6星期至3個月就能自然康復，除非患者本身荷爾蒙問題、缺乏維他命，會因而影響治癒速度。

另外，因應患者情況，可跟從醫生指示口服消炎止痛藥、配合適量活動及保護性治療方法，以加速康復速度。江醫生指，即使不進行運動，在日常生活、走路時，也需經常運用到腳部骨頭，承受身體重量，因此不需完全避免使用雙腳或運動。患者可進行加強心肺功能的運動如踏單車、游泳等亦可進行復康或物理治療，保持身體健康，但要暫時停止導致疲勞性骨折出現、延緩疲勞性骨折癒合的劇烈運動。

保護性治療方法方面，患者可穿著保護鞋(aircast/protective shoes)或使用拐杖，減少骨頭受力，加速康復速度。

患者可穿著保護鞋(aircast/protective shoes)或使用拐杖，減少骨頭受力，加速康復速度。（圖片：Shutterstock）

沒有適當治療或休息會怎樣？

江醫生解釋，疲勞性骨折的骨頭原本尚未斷開，但因早期徵狀輕微，很多病人不知道自己有骨折，直到發現患處腫脹，才知道是新骨長出來。假如不以為意，繼續進行劇烈運動，缺乏適當休息的話，就會導致骨頭斷開骨折，疼痛可能變得嚴重，少數極端情況下，可能產生脫位，甚至導致關節炎。

如何預防疲勞性骨折？

江醫生指出，人是溫血動物，做運動前要先做好充足熱身，讓溫度提高下，肌肉、軟組織血液循環好，肌肉、韌帶會發揮得比較好，否則會很容易受傷。運動後亦要注意冷卻，不要立即停止，要做適量拉筋運動，讓身體逐漸適應。

運動可以挑戰自我，但不能過份極端，假如沒有某類運動經驗，就把該運動的運動量短時間內加大，骨頭、肌肉會難以適應，加上得不到休息，造成疲勞，慢慢會發展成疲勞性骨折。

此外，注意均衡飲食亦是一大方法，保持充足水份，尤其女士不願曬太陽導致缺乏維他命D以幫助吸收鈣質，鈣質不夠的話會令骨在力量方面較差，容易導致疲勞性骨折。

真實個案分享　不尋常酸痛需留意！

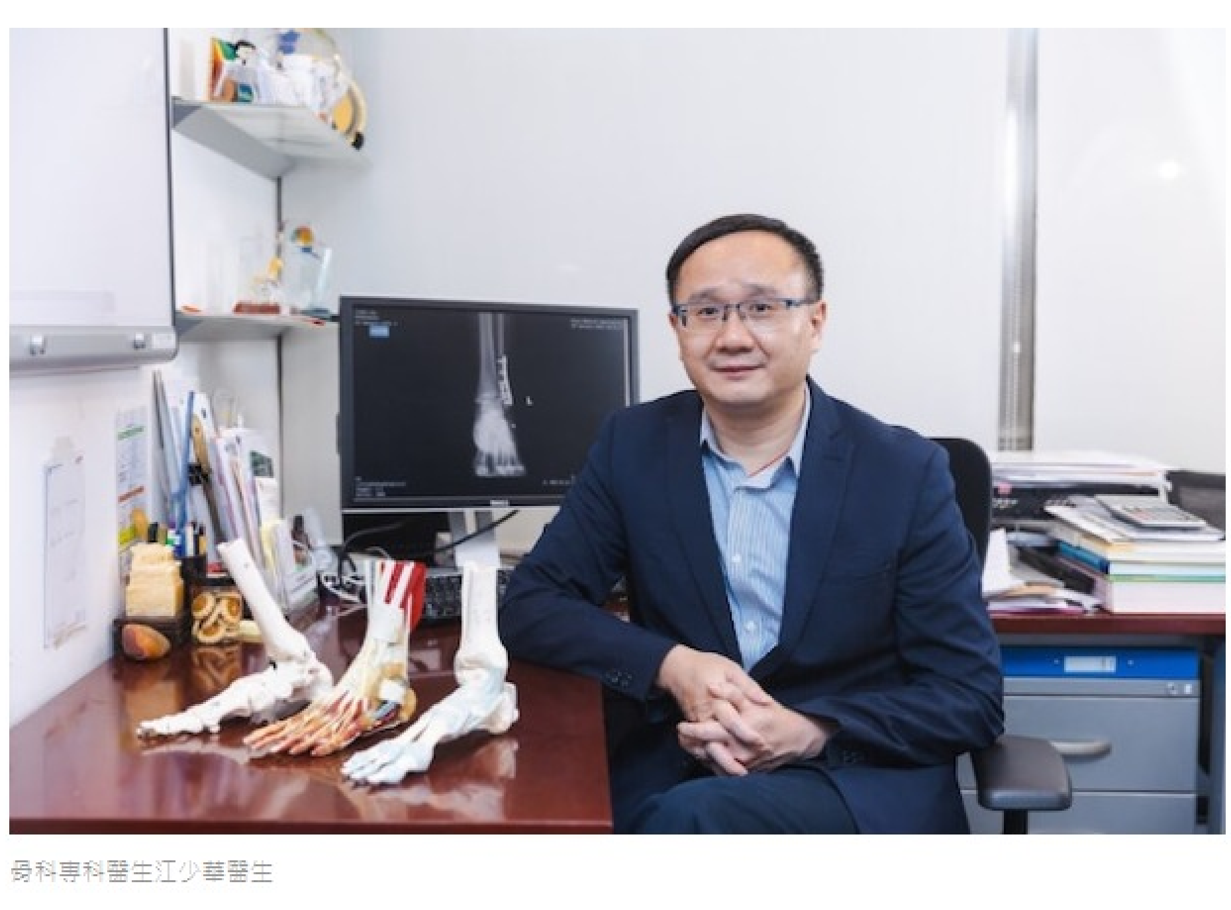
江醫生分享一個患上疲勞性骨折的真實個案，一名熱愛進行不同類型的運動，打網球、跑步、參加馬拉松等30多歲的女士前來求醫，她起初沒有明顯徵狀，例如跑十公里馬拉松時，跑5至7公里才有酸痛情況出現，以為是肌肉酸痛於是不以為意，但後期這些情況愈來愈明顯，逐漸變成跑3公里，甚至1公里已出現酸痛，對於一個有運動習慣、體能很好的人士而言，出現肌肉酸痛，以及發生的時間點愈來愈早的情況是不正常的，腳部酸痛不斷之下前來求診，結果在照磁力共振後，發現整個跟腱腫了起來，確診疲勞性骨折。

對有運動習慣、體能很好的人士而言，肌肉酸痛發生的頻率和次數增加是不尋常的。（圖片：Shutterstock）

她根據醫生指引穿保護鞋、使用拐杖走路，禁止跳躍，並服食消炎止痛藥，進行物理治療。江醫生強調物理治療很重要，「它不只有助疲勞性骨折的康復，還可以維持其他關節的靈活性，保持身體機能的健康。這類有運動習慣人士康復後也會繼續做運動，如果太長時間沒有做運動，身體肌肉會退化得好快，之後重新再進行運動時，很難回復到原來操練水平。有物理治療師的幫助下，她可以在治療疲勞性骨折期間，保持心肺功能、上身、大腿小腿的肌肉穩定性及強度性，康復後更容易追上原本的體能。

至於保護鞋一般穿著4星期，最多6星期，之後就可穿著正常鞋和逐漸可以做運動，大部分情況都需要3個月以上時間恢復至能夠進行原來的運動量，康復進度需根據病人有沒有運動習慣、體能情況而有所差別，像以上個案的女士長年有運動習慣，身體體能很好、自律性很強，就只需3個月就完全康復了。」

最後，江醫生提醒，疲勞性骨折有如光譜，有著不同的階段，早期難以自我檢測，照X光亦不能看到早期明顯的疲勞性骨折，只能照磁力共振才能看得見骨折裂痕斷診，到後期產生較為嚴重病徵，如腫痛、負重時會感到痛楚，極端情況下甚至會出現瘀傷，也有可能出現肉眼不能分辨出來的腫脹，一旦出現每次進行運動都感到不尋常的痛楚，最好是盡早求醫。



骨科專科醫生江少華醫生

（照片由醫生授權刊登）

醫師Easy　健康話題　都市疾病　feeds　運動

搶先表達

熱門文章　查看更多 ›

黑色素瘤｜身上黑痣、紅痣出現3徵兆　醫生：小心惡性度很高癌症

護肝飲食｜每天1杯無糖豆漿降肝指數！營養師傳授護肝4飲食抗肝癌

番薯葉只排第5！即睇高纖蔬菜排行榜　第1位又稱長壽菜有助解便秘

色斑｜天氣炎熱怕臉被曬成小花貓　醫揭4成分助抗氧化抑制黑色素

夏季｜食煎炸食物生暗瘡喉嚨痛？中醫教您清熱解毒飲食呢5樣！

產後乳房「八字胸」、陰道鬆弛加尿滲？醫生為你解釋媽媽煩惱

長壽方法｜全球最年長醫生揭秘5大長壽秘訣　不退休保持學習熱忱

復活節假後復課｜小心春夏季四大兒童傳染病！即睇預防＋消毒法寶