

## 後遺症的苦惱



### 談心·說理

江少華醫生，求學時期熱愛田徑及足球，現為全職香港、北京及上海骨科醫生。每年飛行里數超過二十萬里，為真正飛行達人。

早前與一羣近二十年沒見的中學同學聚會，地點竟然是足球場。

事源在港鐵碰見以前的足球隊友國偉，當年我們在校隊裏一起拚搏，互相扶持，度過中學那幾年美好的光陰。後來大家考進不同大學，學業繁重，關係日漸疏遠。

那次偶遇後，大家不約而同希望與昔日隊友碰面，促成了這次足球聚會。作為骨科醫生，我對足踝特別感興趣。比賽期間，我發現昔日好友跑起來很不自然，控球能力下降，轉身也不靈活。我便跟國偉談起他的足踝問題。

原來國偉當年代表大學參加足球賽，不時扭傷足踝，但每次都是自我治療，較嚴重時才去急症室求診，醫生告知沒有骨折後就回家休息，痛楚稍減又再比賽。

近年他發覺走路步姿愈來愈不穩定，容易反覆扭傷，足踝經常隱隱作痛，甚至輕微跑動後踝關節會腫脹及感到壓痛，最近幾年迫於無奈不再參加球賽。

我為國偉做了基本檢查，發覺他的足踝有輕微外翻變形，外踝關節韌帶非常鬆馳，踝關節也有壓痛，這些都是踝關節不穩定的表現。幾經游說，他才接受X光及磁力共振掃描（MRI）。不出所料，MRI顯示骨刺、軟骨受損及韌帶完全撕裂。由於問題嚴重，我建議他做手術治療。我用關節鏡為他切除骨刺、修復軟骨及修補韌帶。手術後經過三個多月的強化物理治療訓練，國偉終於復原，能繼續享受足球的樂趣。

研究發現，有11.2–20.8%的運動受傷發生在足踝關節，如處理不當，約20–40%會變成慢性踝關節不穩及痛症。一般人如踝關節扭傷，照了X光，如沒有骨折就不加理會，最後可能變成慢性問題。其實超過80%踝關節扭傷，只是軟組織受傷而沒有骨折。換句話說有八成人受傷後的X光是看不出有問題。

正確處理足踝扭傷的方法，是在剛受傷的廿四至七十二小時內休息足踝，適當地冰敷，以彈性繃帶包紮，及盡量抬高受傷足踝。然後找醫生診治及進行物理治療，大部分病人通過以上方法都能痊癒。