



胡永祥醫生說，打羽毛球的重複跳躍動作，令「跟腱」不斷勞損，長期積存下，有天會斷開！

科部主管胡永祥說，打羽毛球的重複跳躍動作，令「跟腱」不斷勞損，長期積存下，有天會斷開！

然而，他前後見了兩名普通科醫生沒有把他醫好。任職司機的他仍然一拐一拐的上班，幸好左腳受傷沒有影響踩油門及煞車動作，

秦先生最後在骨科醫生胡永祥檢查後，方才知道，平安夜那天他躍高殺球腳跟撞地時，他的「跟腱」已啪一聲應聲斷開。

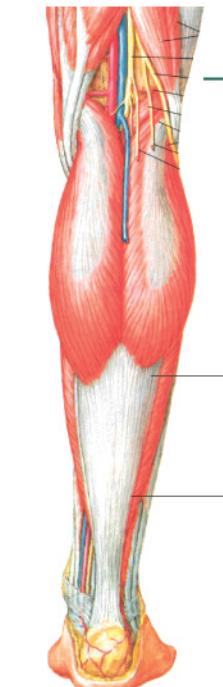
「阿基尼肌腱」，又稱『跟腱』，是連接小腿肌肉至腳跟的肌腱，我們用手摸都能摸到。如果這

條肌腱斷開，腳跟對上這個位置會凹陷，一摸就摸到。」養和醫院骨

科醫生沒有把他醫好。任職司機的他仍然一拐一拐的上班，幸好左腳受傷沒有影響踩油門及煞車動作，

秦先生最後在骨科醫生胡永祥檢查後，方才知道，平安夜那天他躍高殺球腳跟撞地時，他的「跟腱」已啪一聲應聲斷開。

熱愛以上運動人士，通常是最常令阿基尼肌腱受傷的就是羽毛球，是頭號殺手，籃球亦是引致它受傷的高危運動之一。由於這兩種運動經常有跳躍、彈跳動作，令這條肌腱重複拉緊、放鬆，如一下過分拉緊，落地受壓時便會斷裂。另外足球也會令阿基尼肌腱長時間勞損而出現斷裂，長跑亦有機會，但相對不是最主要原因。」



去年八月十八日，劉翔忍口「阿基尼肌腱」鈣化痛楚上場，最後發現跑不了，黯然退場。

《路透社》

解構「阿基尼肌腱」

Achilles Tendon——以戰神命名的「阿基尼肌腱」是指小腿至腳跟的一大塊肌腱，簡稱「跟腱」，而 Tendon——肌腱，是指肌肉和骨骼間的堅韌纖維性組織，可以承受拉力，位於身體各部位，包括手指、腳頭等。

位於小腿至腳跟的阿基尼肌腱是全身最大塊的肌腱，長 15 厘米，而最弱最窄位置在腳跟對上 4 厘米，通常斷裂就是這個位置。

在三十至四十歲左右發生阿基尼肌腱斷裂：「這些運動玩得很棒的人，長期下來可能令阿基尼肌腱積存了不少輕微受傷，而這些傷患容易斷，因為這是重複性勞損問題，劉翔就是一個例子。」

胡醫生說，其實受傷後有足夠休息，阿基尼肌腱會自己復元，不過運動員不斷練習，根本沒



在古希臘傳說中，戰神「阿基尼」(Achilles) 戰無不勝，因為母親在他出生後，送到「冥河」(Styx) 浸過聖水，從此刀槍不入。然而，母親為他打造銅皮之身時，執起他雙腳浸入聖水，偏偏就忘記將它反轉過來浸腳跟，結果，這位置成為他身體最弱位置，遇箭攻即斷。

這個位置，名為 Achilles Tendon，中文名稱是「阿基尼肌腱」，亦稱「跟腱」，中國欄王劉翔就是因為它不斷受傷、發炎，致臨場退出○八奧運。

別以為運動員才會有跟腱受傷，這條跟腱，你我都有，秦先生就是在不知不覺多次受傷後，有天躍高後撞地，啪一聲，跟腱應聲斷開……

秦

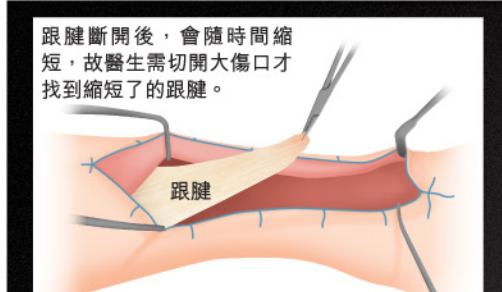
先生記得○七年的平安夜，發生了這一樁絕不

平安的事情：「那天我約了朋友打羽毛球，也沒有做甚麼高難度動作，總之有一下，我跳高殺球落地時，左腳屈了一屈，感覺就像拉傷了腳筋一樣，之後就覺得無晒力，走起路來一拐一拐的。」

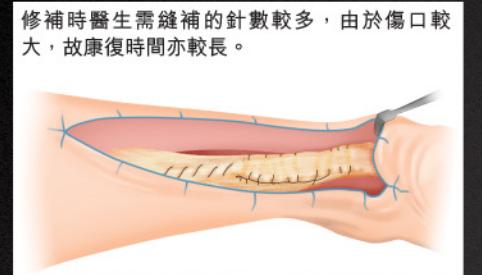
這落地一刻的「屈親」意外，秦先生也不是第一次遇到，同時由於沒有甚麼痛楚，所以也沒太擔心，就像平時的去見跌打醫師，對方說這是普通拉傷致腫脹無力，幫他又挫又搓的拉好條筋，並稱再敷藥便可消腫。然而，他在連續見了十幾次跌打醫師後，腳腫無力的情況未有改善，惟有再向西醫求助。「西醫檢查過腳部，也說我是拉傷，開了消炎藥膏給我，叫我定時按摩便會慢慢好起來。」秦先生說。



手術後，秦先生小腿留下十三吋長疤痕。



跟腱斷開後，會隨時間縮短，故醫生需切開大傷口才找到縮短了的跟腱。



修補時醫生需縫補的針數較多，由於傷口較大，故康復時間亦較長。

下期預告：全身無力

年老力弱，走路時無力，拿重物時乏力，大家都當平常事。然而，當你不過四十餘歲，沒有病痛，卻發現手部動作有時力不從心，想動也動不了，有時卻慢了半拍，到底有甚麼不對勁，令身體漸漸無力呢？

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com

「胡醫生同我解釋過，如果跟腱縮得太短，有機會借用連接腳趾的筋來接駁，不過跟腱駁好，我腳趾由於少了一條筋，到時我一隻腳趾動，其餘的都會一起動咯！」秦先生向記者說。

遲醫治，除了傷口大，難度

然而，如果錯過早期醫治良機，患者的康復進程便大受影響。

遲了醫治，因跟腱縮了，動手術接駁時要開很大傷口，手術的複雜度亦提高。

「胡醫生同我解釋過，如果跟

腱縮得太短，有機會借用連接腳趾的筋來接駁，不過跟腱駁好，我腳趾由於少了一條筋，到時我一隻腳趾動，其餘的都會一起動咯！」

秦先生向記者說。

遲醫治，除了傷口大，難度

復期間走路時跟腱的拉扯幅度。期間加上物理治療，為跟腱進行適當訓練，助他回復功能，約兩個月便可以在拐杖輔助下學習走路，約半年後應可復元。

▲跟腱斷開後，後腳跟對上位置會凹陷。

▲手術後，患者要打石膏保護傷腿，然後在石膏上開一個缺口，用來清洗及檢查傷口。

▲跟腱斷開兩截，可透過外科手術修補。斷裂時間愈長，手術複雜性愈高。

▲打籃球時的跳躍投籃動作，亦會令腳跟重複受壓，長期下來有斷裂危機。

▲及時診治的斷腿患者，可透過微創手術修補，傷口只有1吋長。

▲跟腱斷開兩截，可以通過手術接駁。

▲跟腱斷開兩截，可以通過手

<p