

尽早处理踝关节损伤 预防长期并发症



不及时处理踝关节韧带和软骨损伤问题，若踝关节炎加剧，可能不得不做踝骨融合术，甚至得做全踝关节置换术。（iStock图片）



医生执笔

杨应明
新加坡中央医院
矫形骨科顾问医生
林琬绯 / 译

新加坡中央医院矫形骨科过去五年来所处理的踝关节病例有上升的趋势。实例证实踝关节损伤若不加以处理，会导致踝关节炎，严重影响行动。

踝关节是身体承重的重要关节，每一次弹跳或短跑，踝关节的承重力高达体重的12倍。随着新加坡人越来越追求活跃生活方式，踝关节疼痛现象也越来越普遍，当中又以年轻人最为常见。

新加坡中央医院矫形骨科过去五年来所处理的踝关节病例有上升的趋势。尤其越来越多年轻人投入马拉松赛、铁人三项、斯巴达障碍赛（Spartan Race）、健身舞、足球、篮球、球拍运动等活动，踝关节损伤的现象也越来越常见。踝关节疼痛一般上与关节受伤或创伤有关，常见状况包括踝关节扭伤、意外骨折或踝关节旧患或骨折后遗症。

脚踝内侧扭伤最常见

一种最为常见的踝关节扭伤情况是内侧扭伤，脚踝往内侧扭转。伤者马上会感觉到踝部疼痛并肿胀，但扭伤的脚踝仍以承受身体的重量。

扭伤情况较严重的话，脚踝是完全无法承重的。在这种情况下，必须向医生求诊。医生会先对受伤的踝关节做彻底检查，并且透过X光检测确认是否有任何骨折现象。好消息是，近七成脚踝扭伤病例复原情况良好，伤者在六周至三个月内即可恢复体育活动。但是一些伤者也须在复原后还得面对踝关节松弛或感觉疼痛等问题，尤其是那些在短时间内反复弄伤踝关节的惯性伤者。

脚踝严重扭伤的一个常见后遗症就是踝关节不牢固，在上下阶梯或踩在凹凸不平的地面时容易扭动，导致疼痛或失去平衡。这是因为踝关节表面的韧带受损了，这对进行体育活动、跑步，甚至日常生活，都会造成很大的干扰。脚踝扭伤的另一个可能后果是踝关节表层的软组织受损，造成走路或爬楼梯时感觉疼痛。这情况通常需要通过核磁共振成像扫描（MRI）来进一步确诊。

就踝关节疼痛而言，重要的是及早确诊，并及早治疗。物理治疗是处理踝关节疼痛的优先疗法，方法是伸展和强化踝关节周边肌肉，加强平衡能力，避免再次受伤。复健过程中使用踝关节护具也有帮助。偶尔为踝关节注射药物也可减轻疼痛。

通过关节镜修复脚踝韧带

万一非介入措施都失效，那还可以动手术。过去10年来，这方面的外科技术取得重大进展，几乎所有病例都可以用微创手术处理。具体做法是借由关节镜修复脚踝韧带，清除关节骨刺，甚至修复软骨损伤。微创手术引发的疼痛、肿胀或留下伤疤的情况较少，也因此能更快康复。

如果踝关节韧带和软骨损伤不及时发现并治疗，有可能酿成长期并发症。已有足够实例证实踝关节损伤若不加以处理，会导致踝关节炎，严重影响行动。踝关节炎加剧的话，可能不得不做踝骨融合术，甚至全踝关节置换术，才是解决问题的长远之计。

这些对年轻活跃的患者来说肯定不是最理想的解决方案，因为他们就得被迫改变生活方式，许多活动也无法进行了。所以，踝关节疼痛问题请务必及早处理，才能避免发展成踝关节炎，年轻患者尤其如是。

踝关节疼痛的其他导因还包括风湿和痛风。

风湿性关节炎一般与家族病史有关，也会同时影响身体多个关节，导致关节疼痛、肿胀、僵硬。一旦出现这种症状，务必尽早求诊，通过多种长期服用的药物，可有效缓解疼痛，避免病情持续恶化。

至于痛风所引起的关节疼痛，则较常见于男性，症状是单一关节的突发刺痛和肿胀。

痛风可以通过验血以及抽取踝关节液体做进一步确诊。痛风所引发的踝关节疼痛可通过调节饮食加以控制，避免摄取过量的红肉、豆类、海鲜和酒精。药物有时候也能有效控制痛风。

微创手术可缓解足踝疼痛

综上所述，脚踝问题及早求诊是重要的，因为预防胜于治疗。运动时选择一双坚固牢靠的鞋履，同时戴上脚踝护具，可有效减低受伤概率。平日多做些肌肉舒展和强健运动，在做高强度运动时做好热身也能有效避免受伤。如果觉得脚踝疼痛或不稳固，去找足踝部专科医生求诊。很多时候微创手术就足以缓解疼痛，避免踝部创伤演变为踝关节炎。

不过，长远而言，及早确诊和治疗仍是解决踝关节问题的长远之计。