



1/3 跟腱斷裂打羽毛球致傷

打羽毛球及籃球等講求爆炸力的運動時，腳跟承受巨大衝擊力，有機會令跟腱斷裂（腳跟斷韌帶）。明愛醫院○二至○五年期間，為十五名跟腱受傷病人進行微創手術，當中三分之一打羽毛球時受傷，手術效果理想，傷者可回復受傷前的活動能力。有運動學專家指出，長期缺乏運動人士，跟腱容易受創，需半年才可完全復原，提醒市民運動前必須做足熱身。

浸會大學體育學系副教授雷雄德說，羽毛球或排球等運動，會用到小腿、跟腱及腳掌等肌肉組織，但若長期缺乏運動，或步入中年，小腿肌肉退化，未必能提供足夠力量，令跟腱承受過大拉力而斷裂。傷者需休養六至八星期，肌肉會進一步萎縮，最快半年才可再運動。

明愛醫院整形外科部於○二至○五年期間，有十五宗因跟腱斷裂而接受微創手術的個案，傷者年齡介乎二十至六十四歲，五人因打羽毛球受傷，其餘分別因打籃球、網球或跑步受傷。逾半人受傷前沒熱身，五人每星期運動少於一小時。

傷者接受微創手術後一年，反映康復進展的踝跖屈伸能力可回復九成半，傷口沒有出現感染、小腿神經損傷或跟腱再斷裂等併發症，可回復受傷前活動能力。研究指出，傳統開刀手術有近兩成機會引起併發症，主要由縫合物料引起，微創手術可減低相關風險。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。