

跟腱炎 Achilles Tendonitis

甚麼是跟腱炎？ What is Achilles Tendonitis?

跟腱是在腳後跟上面連接小腿肌肉與跟骨的厚肌腱韌帶。步行、跑步或跳躍之類的活動對肌腱韌帶構成壓力，會引致過度使用、發炎和輕度撕裂。這就是跟腱炎。癥狀可以包括：痛楚、乏力、觸摸時感到僵硬和酸痛。久而久之，肌腱可能變厚，造成恆常性或復發性的痛楚和僵硬。以下提示有助治理其癥狀。



早期可以怎樣處理？ What can I do in the early stage?

休息 Rest: 休息讓肌腱有時間痊癒和自我修復。重要的是限制進行會引起痛楚的活動。

冰敷 Ice: 可以用冰墊按摩 4 至 6 分鐘，每天做 3 至 4 次。用紙杯裝水冷藏成冰；把部份杯紙剝離而露出冰塊用來揉擦肌腱的雙側。

也可以用一塊冰墊來做 10 分鐘，每天做 3 至 4 次。

後跟墊 Heel lifts: 在休息時段，使用後跟墊置放雙鞋內。這樣有助減輕對肌腱的壓力，從而讓它可以早點平復下來。但如引起痛楚便立即停止使用。

伸展小腿肌肉 Calf muscle stretching: 伸展時應該感到無痛；而小腿後面感到拉伸。

強化小腿肌肉 Calf muscle strengthening: 運動可增強肌腱力量和調整結痂組織，將有助治癒的過程。

怎樣回復活動？ What can I do to return to activity?

- 逐漸回復鍛練，開始時，如感到無痛，按先前一半的活動程度來做。每一個星期不要遞增超過 20%。(例如：如可以緩跑 10 分鐘而想進展一點，該星期緩跑的總時間只增加 2 分鐘)。做活動前要熱身 5 至 10 分鐘。
- 做不同的活動，嘗試在活動日程表中加入健身單車或游泳的鍛練。
- 加入休息日與運動日相隔，使您在開始時不是每天都做鍛練。
- 開始做鍛練時，選擇較軟的地平面，例如草地、泥地和瀝青地。避免較硬的地平面，例如混凝土。
- 維持健康的體重。
- 穿著特別為運動設計的鞋和替換破舊的鞋。
- 繼續伸展和強化小腿肌肉。

伸伸運動 Stretching exercises

伸展小腿 Calf stretch: 感到肌腱受到拉扯是正常的，但在伸展時要避免感到痛。每天重複做 5 至 6 次。每次伸展維持 30 至 60 秒。



直膝 Knee straight:

要伸展的腿置於身後；腳跟貼地，膝要直，腳趾直向前（前弓後箭馬步）。身體向前傾，直至感到小腿在輕微拉伸。



彎膝 Knee bent:

要伸展的腿置於身後。開始時稍貼近牆。腳跟貼地。後腿彎膝，直至感到小腿下截在拉伸。

強化小腿運動 - 第一階段

Calf strengthening exercises - Phase I

坐著提升腳跟 Sitting heel raises

a. 坐在椅子上，在無痛下用腳趾把腳跟盡量踮起。然後慢慢放下腳跟。在無痛的情況下完成 20 至 25 下。每天做 5 至 6 次。

b. 為了增加阻力，可以用手壓住大腿，或在大腿上放置重物，在無痛的情況下完成 20 至 25 下。



強化小腿運動 - 第二階段

Calf strengthening exercises – Phase II

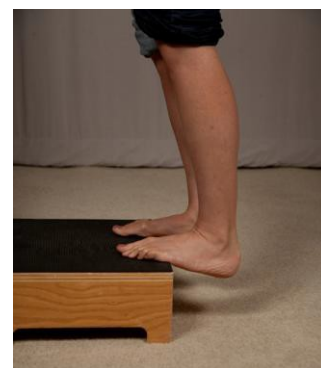
站著提升腳跟 Standing Heel Raises:

用腳趾把雙腳踮起，然後慢慢放下腳跟。多倚靠沒有受影響的那一邊，從而使受患的那一邊不會覺得痛。在這一個階段，受患的那一邊可能會做大部份的鍛練。在無痛的情況下完成 20 至 25 下。



進展 Progress by:

- 增加受患那一邊的負重，減輕沒受影響那邊的負重。目標是在無痛的情況下做 20 至 25 下。
- 只用受患的腿做提升腳跟。目標是在無痛的情況下做 20 至 25 下。
- 腳趾踏在梯級邊沿。最初使用雙腳和按照同樣的進展動作。完成 20 至 25 下之後，把腳跟慢慢放下至梯級下面。
- 用單腳做此運動，同樣地動作要慢。



如依建議的運動去做而癢狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癢狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。