

兩度令中國欄王劉翔飲恨，無法完成奧運男子一百一十米欄賽事的「阿基里斯跟腱」，是你、我、他都有的一條跟腱。如不好好保護、過度運用，或在熱身不足的情況下激烈使用，你、我、他都有機會成為下一個劉翔——跟腱撕裂。

四十餘歲的黃先生，便兩度經歷劉翔的重創！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

黃先生兩度在打羽毛球時，跳高殺球着地時跟腱撕裂。



◀ 左腳跟腱幸撕裂情況不嚴重，經手術修補，遺下一個兩厘米長傷口。

▼ 黃先生十五年前右腳跟腱撕裂，遺下一條長疤痕。去年則左腳跟腱撕裂傷痕較短。



骨科醫生鄧偉文說，過度運用跟腱的運動員，或熱身不足的非職業運動員，都是跟腱受傷的高危人士。

二〇〇八年八月十八日北京奧運，劉翔在萬千觀眾注視下於熱身時倒地，被迫退出；二〇一二年八月七日，劉翔在倫敦奧運男子一百一十米欄初賽開始後，跨第一個欄時撞欄倒地，無法完成賽事，最後負傷單腳跳到終點……

劉翔兩次飲恨於奧運，都是因為右腳腳跟的「阿基里斯跟腱」(Achilles tendon) 撕裂。

亞基里斯跟腱撕裂是甚麼樣的感覺？左腳和右腳分別於十五年前和去年受創的黃先生說：「腳跟完全失去力量，跌倒在地上，好想站起來，但卻完全沒有力站起來！」

年輕時酷愛運動，大學時是運動狂熱分子的黃先生，曾經是羽毛球、籃球、排球及游泳高手，課餘都在球場上度過，但畢業開始工作後，能夠分給運動的時間愈來愈少，惟有在暑假，黃先生才可以給自己的體能加加油，一星期游泳兩天，每次游半小時至四十五分鐘。

▲劉翔今年又因右腳跟腱撕裂，無法完成賽事。

……總括而言，由受傷到完全康復，是一個相當漫長的過程。

經歷過重創，黃先生之後也加倍小心，在運動前必定有足夠熱身，但日復一日，年復年過去，黃先生由香港到美國進修再回港，在重拾運動樂趣時，冷不妨另一隻腳又發生同一創傷！

「這次是左腳，又是開始打羽毛球十五分鐘就出事，同一動作：

跳起、殺球、着地、跌倒、乏力，感覺好熟悉……」黃先生說。發生意外日子為七月一日，他笑言當天如去了遊行，右腳便不會受傷。

當天他再度由救護車送到就近政府醫院，經檢查確認為阿基里斯跟腱撕裂，幸程度較輕微。之後應黃先生要求轉送他到養和，等候進一步治療。「當晚我去到養和後，急召骨科鄧醫生來診治，由於已經是星期六深夜，故安排了星期一早上進行手術。

右腳康復過程漫長

無法站起來的他，最後由同伴致電九九九召來救護員，先用夾板固定受傷右腳，然後送院急救；經過初步檢查後，確定是阿基里斯跟腱撕裂，需要安排手術接駁。

「當時骨科醫生都有向我解釋，指情況並不太嚴重，只需休息一段時間，撕裂的跟腱可自行修復，但為免節外生枝，醫生還是決定幫我做手術……」他說。



跟腱(阿基里斯跟腱)位於小腿後，長十五厘米，是人體最大塊的肌腱。

欄王飲恨 戰神最痛 阿基里斯跟腱 撕裂

而這次手術後，黃先生足足休息了三個多月才康復，「我右腳包紮了三個多月，以好傳統、好穩陣的方式，打了石膏，所以右腳完全被固定，無法動彈。三個月後拆了石膏，然後開始做物理治療……」

由於之前長時間被包紮，黃先生在康復期間重新走路時需要時間適應，最初要用四腳架支撐身體，然後再轉為兩支點的手杖。



► 兩度跟腱受傷的劉翔，術後進行物理治療。

▼ 圖為劉翔手術後的疤痕。



阿基里斯跟腱

阿基里斯原是希臘神話中的人物，是一位刀槍不入的戰神。他出生後母親為他打造銅皮之身，執起他雙腳浸入聖水中，但卻忘記將他反過來浸，致雙腳腳跟位置沒有被聖水保護，因而成為最弱位置，最後他被弓箭射中這位置，跟腱斷裂而亡。故這條位於小腿後的肌腱，亦稱為阿基里斯跟腱（Achilles tendon）。

阿基里斯跟腱是全身最大塊的肌腱，長約15厘米，連接小腿及跟骨，協助我們做出跳躍、奔跑及踮起腳尖等動作。隨著年齡增長，此跟腱會變得脆弱，如不多加鍛煉，就容易受傷。糖尿病患者及皮質醇偏高人士，亦有較大機會發生跟腱撕裂。

一般而言，阿基里斯跟腱撕裂多發生在中年男性運動員或只偶爾做運動的人士身上，導火線包括疾衝、急跳或突然轉方向等動作。籃球、羽毛球及網球都屬於高危運動。發生撕裂時，患者會感到足踝劇痛，像被擊中一樣，甚至會聽到斷裂聲，嚴重的更可以觸摸到跟腱斷開的兩端，而且無法踮起腳尖。

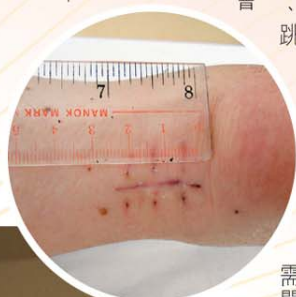


一些帶跳躍動作的運動如籃球，較易令跟腱受傷。

阿基里斯跟腱是常見的運動創傷，多見於運動員，例如經常有跳躍動作的籃球員、羽毛球員、排球運動員，或如跨欄運動員劉翔。另一類則是非運動員，平常只間中有運動，但偶然一次因運動動作過度激烈，加上事前熱身不足，未有適度放鬆筋肌，身體柔軟度亦差，在不斷的跳躍動作中便容易受傷。

「跟腱位於下肢近肢端，這個位置血流不夠好，沒有足夠血

液運送氧分到達，它便容易撕裂或斷裂，受傷後亦比較難自行修復。」鄧偉文醫生解釋。



幸黃先生這次撕裂程度不嚴重，日後康復並不是大問題。由於黃先生本身有乳膠過敏，手術用品必須不含乳膠成分，所以院方需要特別準備，而安排在周一早上第一名入手術室，可避免任何致敏源交叉污染機會。

手術以特別工具進行，故只需開約兩厘米傷口，鄧醫生將組織分開，然後將撕裂的跟腱小心縫好，然後縫合傷口。

術後高跟鞋墊保護

夾板在三星期後拆除，之後黃先生要度身訂做高跟鞋墊保護傷足。「其實這是一個鞋墊，讓我左腳保持九十度以上，這樣就不會拉到跟腱。」黃先生說。高跟鞋由最初的兩吋高，至慢慢的減至一時半、一時至半吋，最後回復至正常高度。

何時可以運動呢？黃先生說

口。手術後毋須打石膏，而是在左腳兩邊加上夾板並裹上綁帶，以固定傷腳，不容有任何移動幅度。



▲ 2008年劉翔臨場因傷退出。

外，亦會有病變，例如一些過度操練人士如馬拉松跑手，訓練錯誤人士、患扁平足人士、忽略柔軟度訓練人士，突然增加運動時間和強度訓練人士，或在不平坦、過斜的路面上跑步等等，都容易出現阿基里斯跟腱病變，產生痛楚，輕微撕裂等。

現已康復一整年的黃先生回想起來，都是低估了熱身運動之過。「其實當時我和太太都有打羽毛球，但只有我受傷，原因都是自以為熱身足夠，事實卻是不足夠，最後才會出事！這種錯誤，我以後都不會再犯了！」黃先生笑說。

