

## 如何避免 下肢伤痛

莫美颜 / 报道

2015年08月06日



伊丽莎白医院足踝外科中心整形外科顾问医生坎南·卡利亚佩鲁玛尔 (Dr Kannan Kaliyaperumal, Consultant Orthopaedic Surgeon, Foot & Ankle Specialist Surgeon, Centre for Foot & Ankle Surgery)

年长者跌后常见腕骨、背骨、脚踝和髋骨创伤，这类没有明显暴力外伤的骨折统称为脆性骨折。伊丽莎白医院足踝外科中心整形外科顾问医生坎南·卡利亚佩鲁玛尔逐一解释下肢伤痛的问题。

年长者可能面对骨质疏松问题，一旦跌倒容易骨折；膝关节疼痛是经常跑步者及运动员相当常见的毛病；长时间步行、跑步或步操，胫骨容易作痛；脚跟疼痛又是怎么回事？

上述的“下肢伤痛”都有可能发生在你我身上。《乐活》请伊丽莎白医院足踝外科中心整形外科顾问医生坎南·卡利亚佩鲁玛尔(Dr Kannan Kaliyaperumal)告诉大家应如何预防，如何面对。

### 滑倒后骨折并非罕见

坎南医生说：“年长者可因为老化、维生素D不足和一些代谢问题如糖尿病和甲状腺等疾病，导致骨质密度下降，骨骼结构变弱而出现骨质疏松问题，使他们即使没有明显暴力的创伤如跌倒，都可能因此骨折。滑倒后持续骨折对一个年长者来说并不少见，常见的是腕骨、背骨、脚踝和髋骨创伤，这类没有明显暴力外伤的骨折统称为脆性骨折。”

他说，骨折类型与如何跌倒和碰撞有关。如果跌倒时伸手来阻止跌势，骨折的可能是手腕。如果跌倒时背部落地或屁股着地，就可能出现髋骨骨折或椎体压缩骨折。跌倒是目前本地60岁以上的老人家髋骨骨折最常见的原因。

医生指出，我们可以通过经常运动、均衡饮食和减少有害健康的因素如抽烟等健康生活方式来促进骨骼健康。如果你有骨质疏松问题不妨咨询医生。骨矿物质密度(Bone Mineral Density，简称BMD)和维生素D水平检测也很重要。药物可以治疗骨矿物质密度低下。年长者骨矿物质密度低会增加脆性骨折的风险。

然而对年长者来说，最重要的是避免跌倒。一双能够良好抓地力的鞋子，步行辅助器，改善居家环境等都是一些可防止跌倒的简单步骤。此外，一些健康问题比如白内障造成的视力弱，神经性肌肉无力也是年长者跌倒的危险因素。

### 周末拼运动容易膝盖痛

坎南医生说，经常跑步者，常有膝盖疼痛问题，即所谓的跑步膝(runner's knee)。平日没什么运动，为了燃烧掉体内多余的卡路里，每到周末就跑步好几个小时的，膝盖疼痛更容易找上门。

我们的膝盖前部有几个结构，最外侧是髌骨(patellar)，髌骨上方为股四头肌腱(quadriceps tendon)，下方为髌腱(patellar tendon)，髌骨后侧为大腿骨(femur)，构成髌股关节。跑步时，肌肉收缩而牵扯到股骨前方的髌骨。如果我们的大腿肌肉不够强壮，就会影响股四头肌腱牵拉，使髌骨无法滑动自如，以致髌骨叩在股骨上而导致膝盖作痛。同样的，髌骨上下方的肌腱也会因过度使用发炎作痛，即所谓的肌腱炎。膝盖的半月板和十字韧带也会因受伤而引发剧烈疼痛。

坎南医生说，膝关节内的半月板很容易受伤。半月板可以缓和跑步时意外扭到或不小心跌倒对膝盖软骨的冲击。这种情况下半月板可能会受伤，有时髌骨上的软骨也会受伤，软骨受伤会很痛，特别是再度受伤，这会使髌股关节的软骨变薄，所幸髌骨软骨受伤并不常见。

### 物疗有助于重回运动场

坎南医生奉劝大家，如果膝盖疼痛持续，最好寻求整形外科医生的协助。在韧带或半月板的伤痛排除后，就必须开始使用物理治疗来强化肌肉。物理治疗可以协助病人康复，重回运动场。如果膝盖受到结构性损伤，物理治疗又无效，就可能必须动手术。膝盖手术通常采用关节镜手术，术后只须短时间休养便可康复。

股骨疼痛是指股骨内缘疼痛，它通常发生在长时间步行、跑步或步操等体力活动后。那是腿部骨骼组织和肌肉过劳导致股骨周围的肌肉、肌腱和骨骼组织发炎之故。由于疼痛是过劳造

成的。规范治疗是暂停引发疼痛的活动，并好好休息几个星期，解除股骨疼痛必须充分休息。休息期间不妨进行一些低冲击运动，如游泳或踏固定式脚踏车。应该在无疼痛两周后才恢复原来的运动量。

同样的，如果股骨疼痛持续最好求诊。偶尔胫骨会出现疲劳性骨折，这是胫骨过劳造成的小裂缝。必须骨骼扫描或核磁共振成像（MRI）分析方能确诊。

#### 中老年人的疼痛部位

坎南医生说，要避免胫骨疼痛，运动时应穿为有关运动而设计的鞋子，并通过合理的健身计划逐步地提高自己的运动量，还要避免把运动时间排得太紧密。

脚跟疼痛是跟腱炎（achilles tendinosis），它有两种。疼痛部位在附着于脚跟的为插入式跟腱炎，常见于中老年人身上。影响的部位在肌腱中段的是非插入式跟腱炎，较常见于年轻人。插入式跟腱炎往往伴有骨刺增生，它通常与运动伤害无关，而是一种慢性退化现象，因肌腱下部增生的骨刺摩擦到肌腱而作痛。一些病人会每时每刻感觉疼痛和肿胀，活动一天后情况会更糟。

坎南医生说，炎症情况没好转，连穿鞋和日常简单活动都有困难，就得考虑手术治疗。至于得进行何种手术则视肌腱发炎部位、骨刺量及肌腱损伤程度而定。手术的目的是去除增生的骨刺和修复受损的肌腱，那可以是锁孔手术或小切口手术。

<http://www.zaobao.com.sg/lifestyle/health/healthy/story20150806-511382>