

疲勞性骨折

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：疲勞性骨折或稱應力性骨折，是骨頭斷裂的其中一種型態。因軍人集訓行軍亦常發生此種骨折，故亦稱“行軍骨折”。

原因：因過度使用和反覆的小量負重而造成骨頭斷裂，常見的例子是年輕成人過長距離行走後發生這種傷害。

症狀：疲勞性骨折常發生於第二蹠骨和第三蹠骨，以及第五蹠骨的近端處。承重時產生嚴重疼痛，休息通常只能暫時減緩疼痛。

治療：讓骨折處完全休息是治療的基本原則，通常須持續 5 到 6 個星期，並建議病人穿著有良好吸震材質的鞋子或特殊吸震材質的鞋墊。

預防：避免長期反覆負重的動作，若為工作需要，則須穿著一雙合適合腳且良好吸震材質的鞋子。

鞋子:建議選擇有吸震功能的鞋底或鞋墊、護跟加強、前足容易轉折的鞋款，或可利用特殊加強式弧形鞋底與鞋內置放特殊吸震及減壓的鞋墊來調整。