

阿基里斯氏肌腱炎

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：小腿後面的阿基里斯氏肌腱發炎。

原因：使用過度，突然衝擊負重，不正常內 / 外旋，不合腳或設計不良的鞋子，類風濕性疾病，代謝性疾病和感染都可能造成肌腱發炎。其中以使用過度，不正常內 / 外旋動作，和不合適的鞋子為最常見的原因。使用過度容易使肌腱受到不正常的拉扯，不正常內 / 外旋的動作，容易使肌腱與腱鞘或鞋子間產生不正常的磨擦；不合適的鞋子會與肌腱產生不正常的磨擦性壓迫，這些不正常的受力，容易刺激肌腱，引起發炎。女性若長時間穿高跟鞋將使小腿三頭肌縮短，若改穿低跟的鞋子將使已縮短的小腿三頭肌被強迫拉扯而引發肌腱炎。

症狀：肌腱的周圍會腫痛尤其是站立和行走時，疼痛位置於跟骨後上方約 2~6 公分處，上下樓梯或運動會使疼痛更加嚴重。有時穿鞋會使疼痛更加厲害。

治療：休息、冰敷、墊高足跟、消炎止痛藥為常用的治療方法，若有不正常的內 / 外旋動作，建議使用特製鞋墊，若上述皆未能改善症狀，可注射類固醇，到肌腱和腱旁組織間的腔隙。少數症狀較難控制的病人，則需接受手術，分離肌腱和腱旁組織。

預防：要避免沒有做好暖身運動就從事激烈的運動。選擇合腳的鞋子和不會太硬的鞋子，肌腱的部分要感覺到觸碰到鞋子，在鞋中放置坊間在賣的鞋墊或者在穿鞋時肌腱部分會和鞋子摩擦到的皮膚部位貼上絆創膏，若有不正常內 / 外旋的動作，須選擇一雙合適的鞋或使用特製鞋墊以控制不正常動作。

鞋子：選購鞋子時要注意襯裡鞋口的柔軟度與護跟加強硬度的材質。鞋口襯裡應含柔軟的海棉或其他材質以減少肌腱與鞋子間的磨擦緩衝力量。同時為減少肌腱的拉扯使發炎越來越嚴重可加強襯墊後護跟的硬度、增高鞋後跟以減少受力或使用特製的鞋墊以控制不正常內旋/外旋，限制與減少跟骨的活動度。