

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

週六至中午 12:00，

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2024/03/31

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 林欣宜

阿基里斯腱是身體最大肌腱，又稱跟腱；近端連接小腿的腓腸肌和比目魚肌，遠端連接到跟骨。比較特別的是從跟骨往上 2-6 公分的部位沒有血流供應；阿基里斯腱近端靠近小腿部位到小腿中段位置有較多的血流供應。阿基里斯腱血流供應少的部位較容易產生退化或是受傷。阿基里斯腱主要動作與腳踝關節活動有關，只要行走、跑步、跳躍、上下樓梯和負重都會與之有關連。常見的發炎原因有過度使用和老化退化。

◆ 阿基里斯腱發炎又可細分為腱鞘炎跟肌腱炎兩者的區別：(參考右圖)

- 腱鞘炎患者踝關節活動時疼痛的位置都是固定不變，有局部壓痛點，大概位足跟連接點往上 2-6 公分
- 肌腱炎或是肌腱部分撕裂患者，當踝關節活動時，疼痛位置會隨著腳踝位置移動

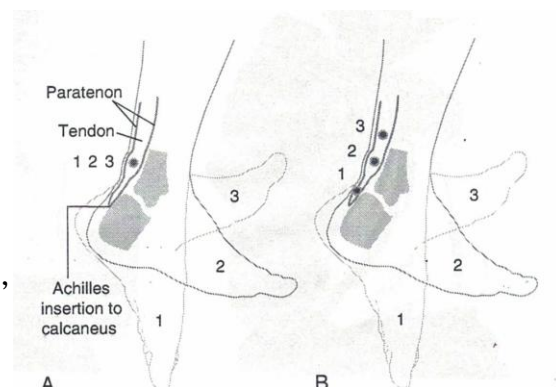


Fig. 44.3 Painful arc sign. A, In peritendonitis, the tenderness remains in one position despite moving the foot from dorsiflexion to plantarflexion. B, In the case of partial tendon rupture or tendinitis, the point of tenderness moves as the foot goes from dorsiflexion to plantarflexion. (A and B redrawn from Williams JG: Achilles tendon lesions in sports. Sports Med 3:114, 1986.)

◆ 臨床上可根據疼痛發生的位置不同，作為不同分類

➤ 肌腱中段：

容易發生在年輕、常運動的人；起因於運動時經常快速變換位置、速度，導致阿基里斯腱上有些小的撕裂傷、腫脹，受傷的肌腱纖維會變厚

➤ 肌腱中段：

容易發生在阿基里斯腱和腳跟骨頭相連處，不管年輕人或老年人都可能得到，即使是不常運動的人也可能會得到這型的腳跟痛。中長距離跑者經常過度使用阿基里斯腱，比較長得到這類型肌腱炎，並容易在肌腱連接跟骨處長出骨刺

◆ 阿基里斯腱容易承受過多的壓力而發炎，常見的危險因子如下：

1. 突然增加運動的強度或時間
2. 體重過重
3. 在不平或過硬的表面上運動
4. 穿著不適當的鞋子運動
5. 小腿肌力不夠

◆ 常見的症狀：

早晨起床時阿基里斯腱附近僵硬和疼痛、走路時會感覺到疼痛、運動後小腿會感覺疼痛

◆ 阿基里斯肌腱炎的治療

- 外傷適當的休息
- 冰敷
- 矯正錯誤的訓練方式
- 足部矯具（矯正足部的位置例如鞋墊）
- 改善下肢柔軟度
- Brisement：局部注射生理食鹽水或是稀釋麻醉藥物在腱鞘內，減少肌腱和腱旁組織沾黏，也是目前常用的治療方式。醫師專家會議討論結果是不建議注射類固醇藥物會有增加肌腱斷裂的風險
- 物理治療（包含伸展和肌力訓練）

A. 增加腳踝背屈肌力（離心收縮訓練）

先雙腳站在階梯邊緣，之後好腳彎曲，患側腳墊腳尖再慢慢將腳掌放平於階梯平面。建議膝蓋伸直姿勢作3回合，每回合15下；膝蓋彎曲姿勢作3回合，每回合15下。運動期間會稍微疼痛，若疼痛減少可利用背包增加負重重量

※若患側腳運動時會疼痛，建議可以雙腳原地站立，兩腳同時墊腳尖再緩緩放下，疼痛緩解後再改為患側腳墊腳尖執行活動，最後再回到階梯上離心收縮訓練

（可參考下頁圖片A）

B. 伸展運動有：1. 利用牆壁方式伸展 2. 使用拉筋板伸展(可參考下頁圖片 B)

C. 肌力訓練也可使用彈力帶作阻力訓練(可參考下列圖片 C)

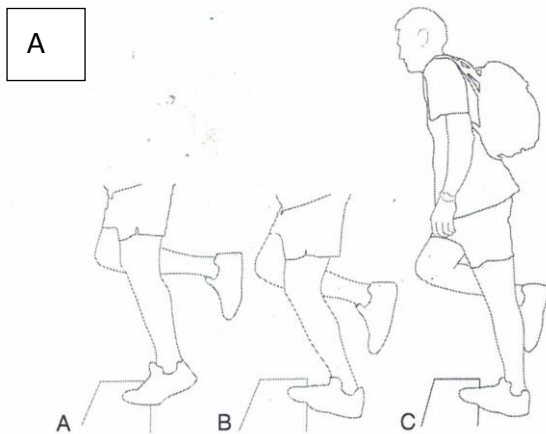


Fig. 44.5 Eccentric exercises. A, Starting position, where the ankle joint is in plantarflexion. The knee is slightly bent. B, Eccentric loading of the calf muscle with the knee slightly bent. C, Increasing the load by adding weight in a backpack. (Reprinted with permission from Öhberg L, Lorentzon R, Alfredson H: Eccentric training in patients with chronic Achilles tendinosis: Normalised tendon structure and decreased thickness at follow-up. Br J Sports Med 38:8-11, 2004. Figs. 1, 2, 4.)

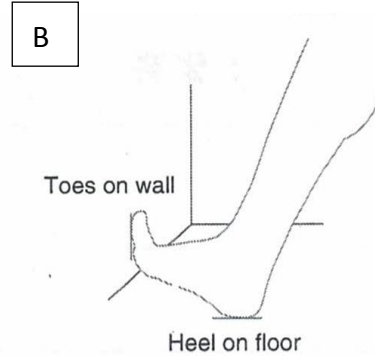


Fig. 44.6 Achilles "wall" calf stretch.

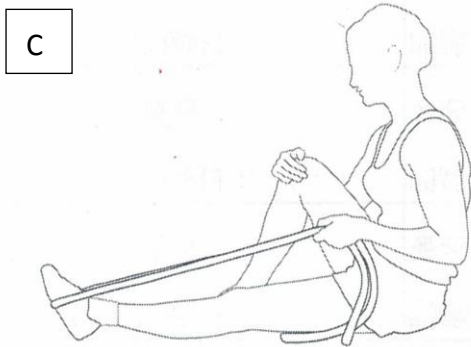


Fig. 44.7 Achilles resistance band exercises.

參考資料及資料來源：

Clinical Orthopaedic Rehabilitation A team approach Fourth Edition : Ch44; 290-298

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~