

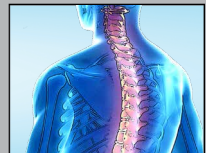
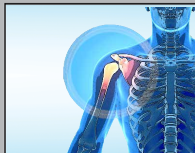


asia medical specialists  
亞洲專科醫生



ISO 9001:2015  
FS 550968

## 踝关节骨折常见问题



## 摘要

脚踝受伤是很常见，而物理治疗是治疗扭伤的最佳方案。脚踝严重扭伤一般需要打石膏固定约10天（1）。轻微（没有移位）的踝关节骨折通常可以透过打石膏/佩戴气动式足踝护具来治疗。至于严重的骨折则需要进行手术来修复。有研究显示，如果在进行骨折手术期间同时进行关节镜手术（微创手术）来处理软骨损伤（软骨不能在X光片显影），效果会更理想

## 介绍

许多踝部的伤患会造成扭伤（例如韧带撕裂）。如果力度够大，有可能导致骨折（图1和图2）。有关扭伤的更多资讯，请参阅[足踝扭伤常见问题](#)。



图1 典型踝关节骨折的X光片。外踝部分（较细的长骨-腓骨的末端）出现骨折。

图2a和b：踝关节骨折的X光显示图。除了在X光片上看到的骨折外，各种韧带都出现撕裂征状，而在骨骼相互铰接的地方都有软骨损伤。



图2a 除了骨折外，关节间隙也在扩大，证明韧带出现撕裂



图2b 除了骨折外，踝关节中间还有一些碎片，如果不进行治疗，可能会对软骨造成损伤

## 我的脚踝很痛！断了吗？我需要照X光吗？

当脚踝扭伤时，初期会比较疼痛，但是用冰敷和绷带包扎后，情况会有所改善。虽然会感到疼痛，但仍可正常行走。一般情况下会出现肿胀，有时还有瘀伤。但是骨骼的形状不会改变。



图3 移位性的踝關節骨折所呈現的典型瘀傷，腫脹和變形

大多数的骨折，痛楚会在最初数小时内加剧。在骨骼上轻微施压也会导致严重的疼痛，走路亦有困难。如果属移位性的骨折（即骨骼不在正确位置），踝关节通常会变形，肿胀和瘀伤。（图3）轻微骨折可能与严重扭伤难以区分-如有疑问，请让医生安排X光检查。

## 治疗

### 踝关节扭伤

治疗踝关节扭伤的常用方法包括休息、冰敷、压迫和抬高（R.I.C.E.治疗法）。最近一项研究表明，中度至严重踝关节扭伤，用打石膏或佩戴气动式足踝护具固定大约10天后，短期康复进度会较良好，但长远结果则差不多<sup>1-4</sup>。物理治疗在帮助恢复踝关节的力量和平衡尤为重要。详情请参阅“[足踝扭伤常见问题](#)”。

## 踝关节骨折

### 无移位骨折

如果骨骼仅「裂开」，而没有移位，正常只需要用石膏固定。如果骨骼有轻微移位，可以作全身麻醉将骨骼「摆弄」到正确位置，并用石膏固定。骨骼的位置必须正确：胫骨（两块长骨中较大的一块）和距骨（脚部）之间即使有轻微移位(1mm)已足以导致软骨受压增加40%<sup>8, 9</sup>，继而引致关节炎。

### 移置性骨折

如果骨骼明显移位，或者医生未能将骨骼成功复位，则必须进行开放式手术。此手术使用螺丝钉和钢板将骨折部位重新矫正（图4）。视乎骨骼受损的程度，手术后可能需要佩戴气动式足踝护具。如骨折部位较为牢固，外科医生可能建议您穿著正常的运动鞋，可加快活动踝关节。

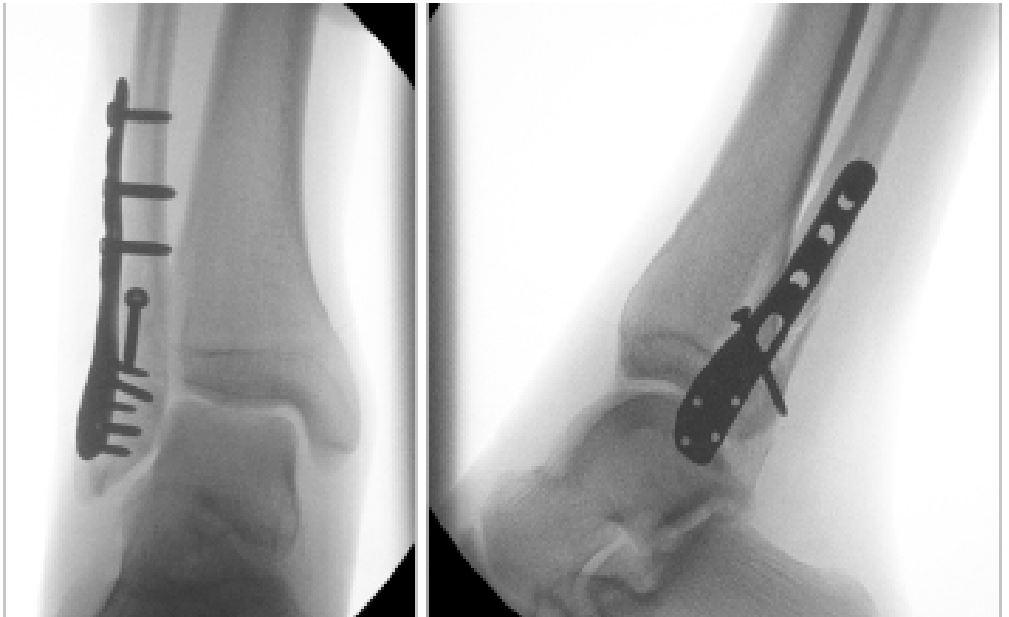


图4 病人患上移置性骨折

## 在踝关节骨折固定术中采用关节镜辅助来改善手术成效<sup>1</sup>

在2002年的一项有关踝关节骨折固定术中采用关节镜检查（锁孔手术）的研究<sup>5</sup>中显示，近三分之一的踝关节骨折患者也有软骨损伤。其中，四分之一以上的踝关节内存有骨或软骨碎片。游离骨碎片或软骨通常会对踝关节造成进一步的损伤。简单的踝关节镜手术可以提高手术的成效。

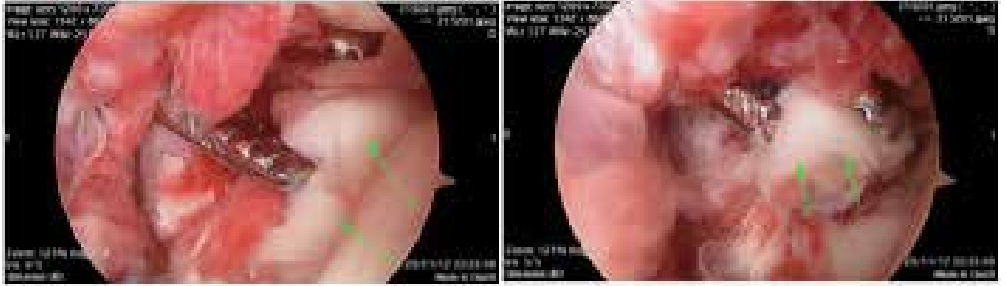


图5 关节镜照片显示手术器械从踝关节中移除游离的软骨片。白色部分为软骨。粉红色的组织是发炎的关节衬里



图6 关节镜照片显示在踝关节受损伤时，白色软骨撕裂后暴露出呈黄色的骨头。该仪器是微骨折锥，用于在暴露的骨头上钻开小孔以促进愈合。

## 关节镜下治疗末端胫腓（Syndesmotic）关节损伤<sup>6,7</sup>

尽管X光的准确度甚高，但它在诊断两块长骨间的关节（末端胫腓骨联合）损伤略有限制。末端胫腓骨联合的作用在于将踝关节的距骨固定在正确的位置上，细微至1mm的距骨移位可导致关节负荷增加40%<sup>8,9</sup>，从而增加踝关节的磨损。踝关节镜检查比X光更有效和准确地诊断下胫腓联合损伤<sup>6,7</sup>。

## 参考文献

1. Cooke, M.W., et al., Treatment of severe ankle sprain: a pragmatic randomised controlled trial comparing the clinical effectiveness and cost-effectiveness of three types of mechanical ankle support with tubular bandage. The CAST trial. *Health Technol Assess*, 2009. 13(13): p. iii, ix-x, 1-121.
2. Hertel, J., Immobilisation for acute severe ankle sprain. *Lancet*, 2009. 373(9663): p. 524-6.
3. Kerkhoffs, G.M., et al., 10-day below-knee cast for management of severe ankle sprains. *The Lancet*, 2009. 373(9675): p. 1601.
4. Lamb, S.E., et al., 10-day below-knee cast for management of severe ankle sprains ? Authors' reply. *The Lancet*, 2009. 373(9675): p.1602-1603.
5. Loren, G.J. and R.D. Ferkel, Arthroscopic assessment of occult intra-articular injury in acute ankle fractures. *Arthroscopy*, 2002. 18(4): p. 412-21.
6. Lui, T.H., K. Ip, and H.T. Chow, Comparison of radiologic and arthroscopic diagnoses of distal tibiofibular syndesmosis disruption in acute ankle fracture. *Arthroscopy*, 2005. 21(11): p. 1370.
7. Takao, M., et al., Arthroscopic diagnosis of tibiofibular syndesmosis disruption. *Arthroscopy*, 2001. 17(8): p. 836-43.
8. Ramsey PL. Changes in Tibiotalar area of contact caused by Lateral Talar Shift *JBJS Am.*1976; 58:356-357
9. Burns et.al *Foot Ankle* 1993;14:153-158

## 膝部

- 前十字韧带的常见问题
- 半月板再生微创手术：植入Actifit 聚氨酯支架
- 半月板常见问题解答：撕裂、修复及移植
- 生物膝关节置换手术常见问题
- 膝部关节炎常见问题
- 膝关节软骨损伤常见问题

## 手、腕及肘部

- 手部常见的疾病

## 脊椎

- 腰椎管狭窄症常见问题
- 诊断腰背痛常见的问题
- 颈椎间盘突出或退化的治疗方法
- 骶髂关节疼痛常见问题

## 肩部

- 这真是凝肩吗？

## 髋部及盆骨

- 股骨髌臼撞击常见问题
- 骶髂关节疼痛常见问题
- 髌臼异常的常见问题
- 选择各类髋关节置换手术常见问题

## 足部及踝部

- 拇囊炎常见问题
- 足踝微创手术
- 足踝扭伤常见问题
- 阿基里斯跟腱病常见问题

## 儿童骨科

- 脊柱侧弯：普遍但常被误解的疾病

此文章原文由亚洲专科医生以英文撰写  
© 2019 亚洲专科医生有限公司，版权所有