

跟腱(阿基里斯腱)炎

高國峰

阿基里斯腱(Achillis tendon)的由來

- 阿基里斯(Achilles)在希臘神話中是個神勇戰士的名子。
- 當阿基里斯還是嬰兒時期，他媽媽為了讓他變成「無敵」而刀槍不入，抓起他的足跟，將身體浸潤於Styx河裡，但被媽媽抓住的後腳跟，卻是唯一沒有泡到水的地方；因此，後腳跟就成了阿基里斯的致命傷。
- 在包圍特洛伊(Troy)的戰爭中，便因被襲擊到身體中會受傷的部位---足跟而致命。因此，人體的跟腱又稱為阿基里斯腱(Achilles tendon)。



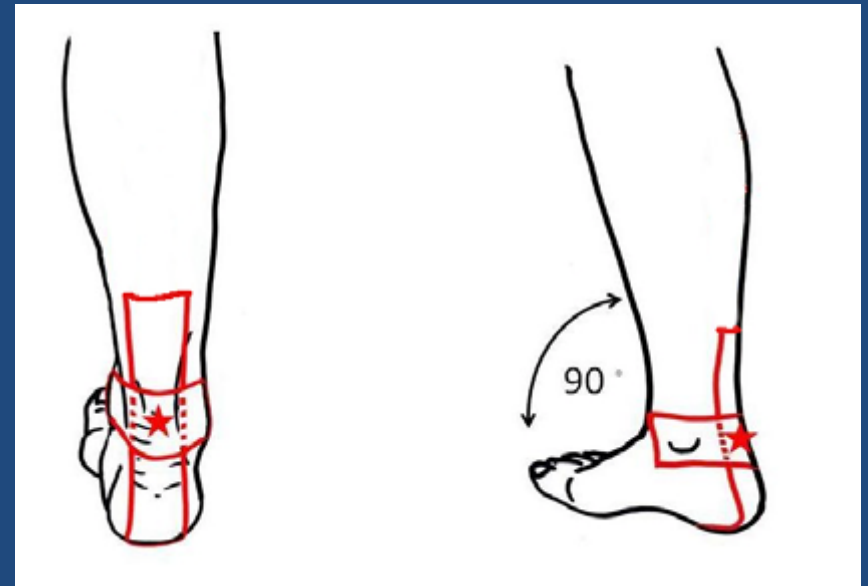
阿基里斯肌腱炎 Achilles tendonitis



- 後足跟痛的阿基里斯肌腱炎，常發生於起床，或坐著時起身而踏地時；也可能因劇烈運動，過度使用跟腱後發生。
- 發炎時，疼痛的後跟腱(如圖,左腳後跟)，通常會比不痛的另一側腳後跟來得腫脹。

貼紮

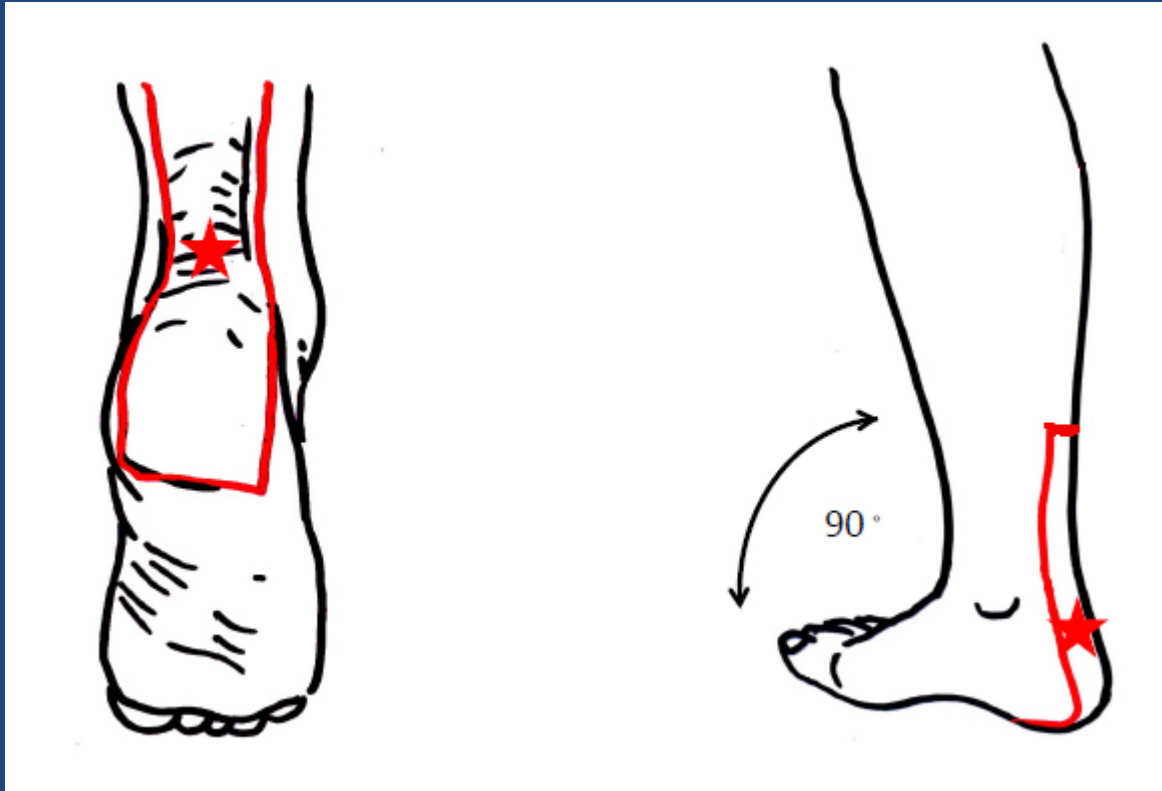
- 貼紮來限制踝關節往上翹的背曲活動，可降低後跟腱的拉扯張力，降低疼痛。
- 可短暫使用貼布固定來縮短腓腸肌(Gastrocnemius)長度，及降低作用於跟腱(Achilles)的壓力
- 長時間使用並不建議，因為這樣會造成腓腸肌縮短，而造成踝關節不易背曲。



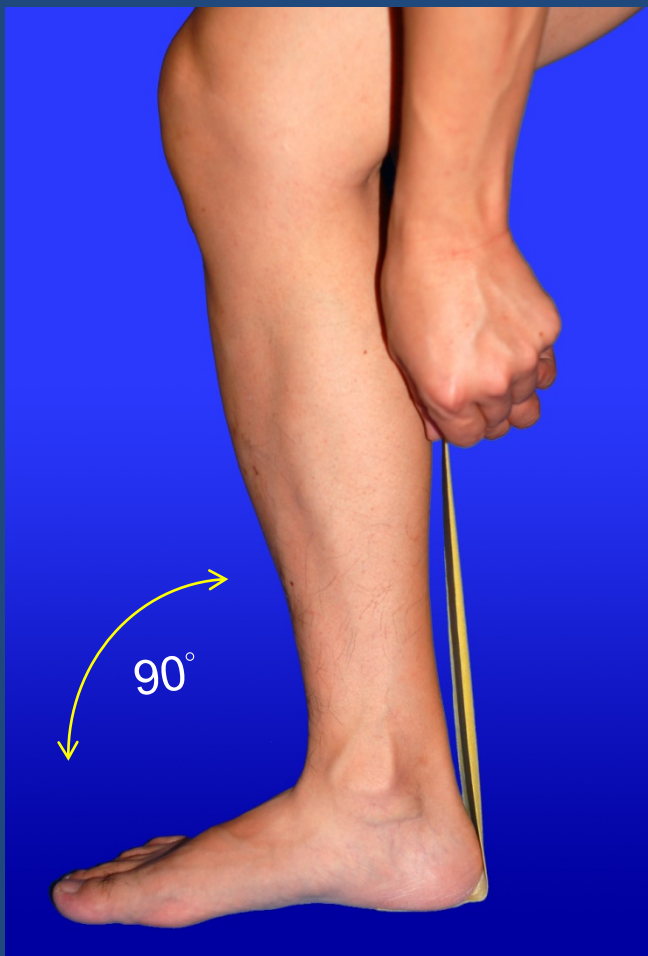


如圖，星星紅點為疼痛處

縱向貼



- 如圖，星星紅點為疼痛處。
- 自腳跟底部開始，踝關節約成90度，往上貼牢約小腿後側(約25公分長)。

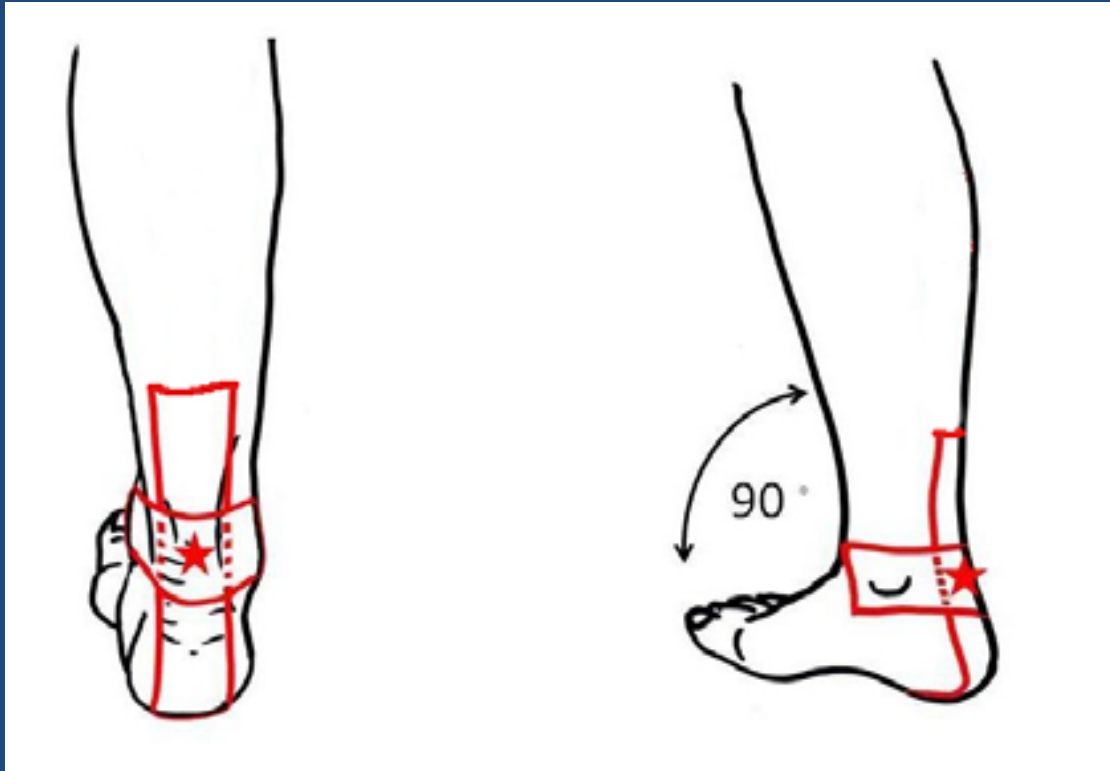


- 自腳跟底部開始，踝關節約成90度，往上貼約小腿後側(約25公分長)

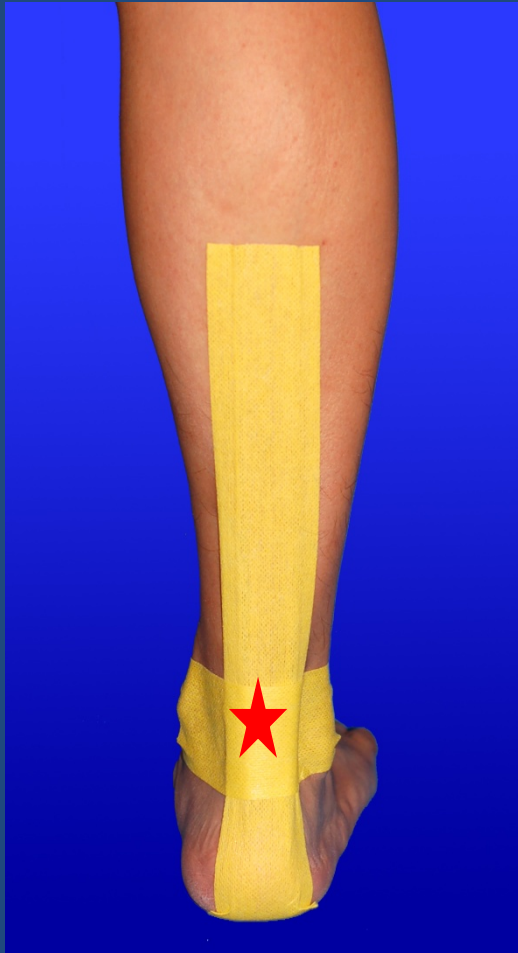


- 如圖，星星紅點為疼痛處
- 貼牢約小腿後側

橫向貼



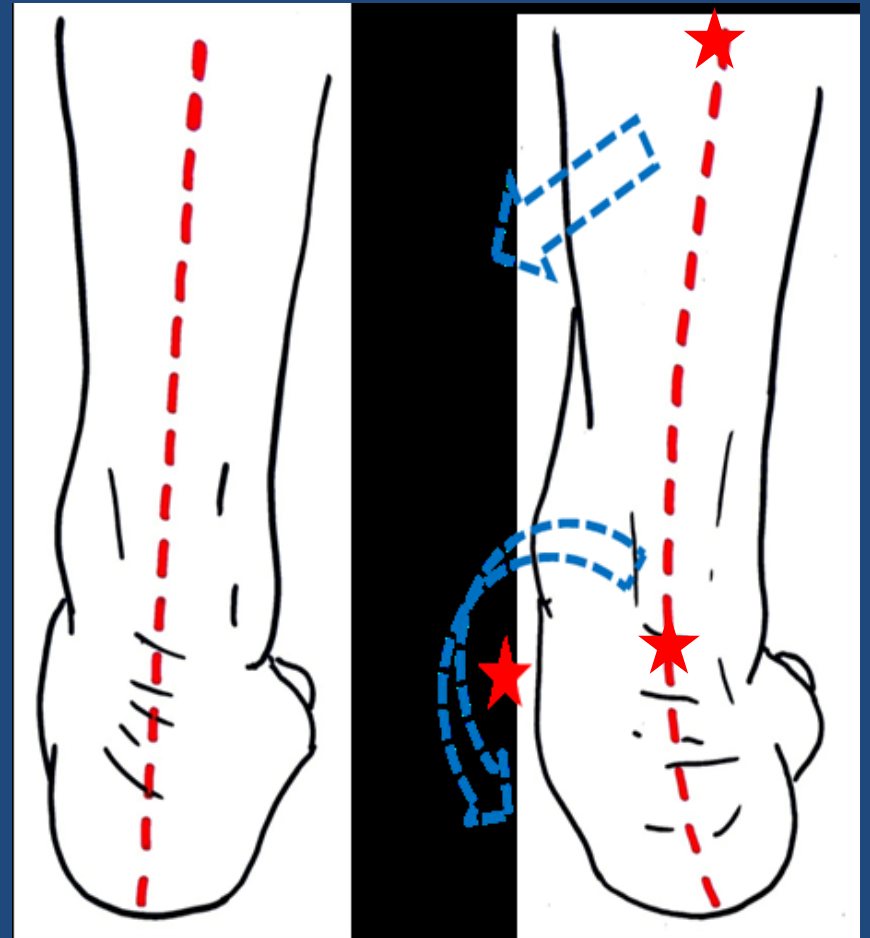
略高於足後跟骨疼痛點處，以約**15**公分長的貼布，往兩側內外腳踝貼，並施壓使之貼牢於皮膚上。



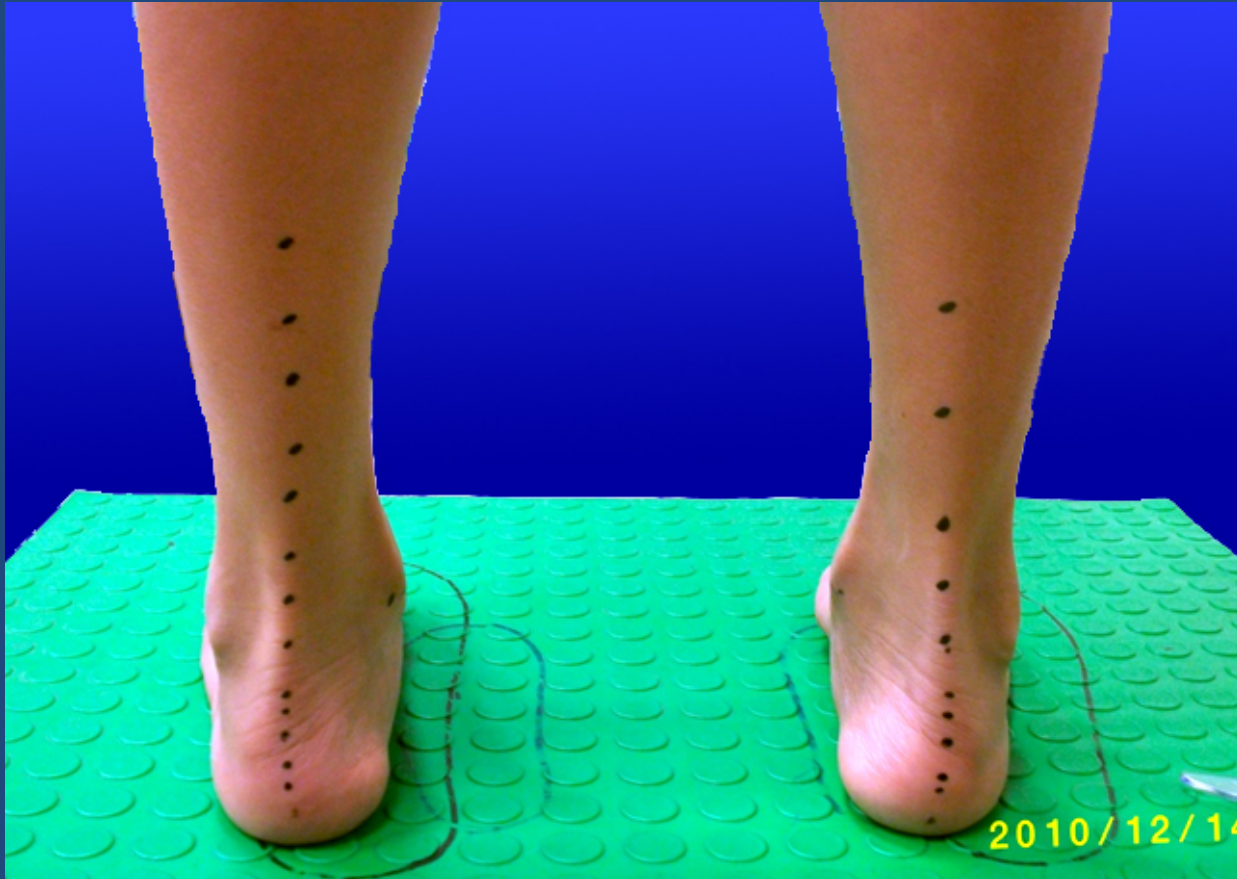
- 以約15公分長的貼布，往兩側內外腳踝貼紮。



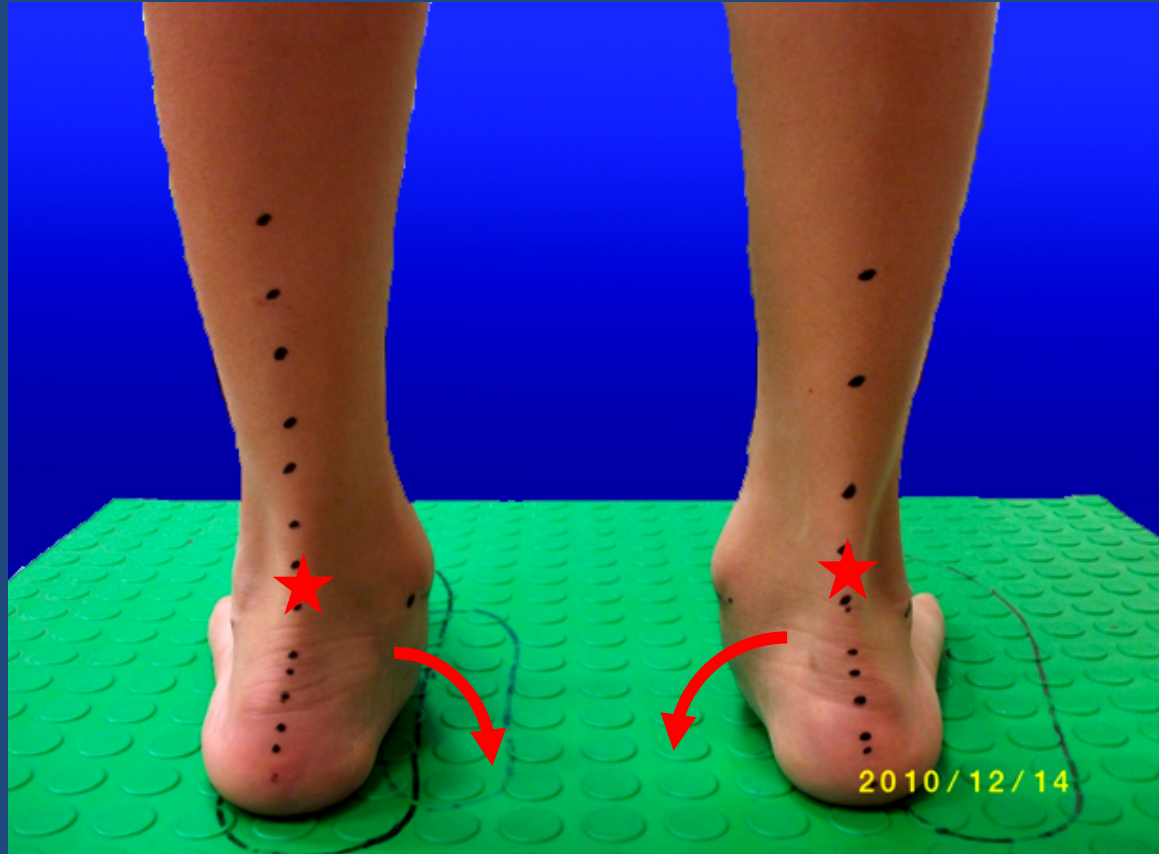
- 過度足部前旋外翻 (over pronation) 會造成無數的與下肢生物力學有關病痛，例如：
 - 小腿痛(shin splints)
 - 跟腱炎(achilles tendonitis)
 - 足底筋膜炎(plantar fasciitis)
 - 拇趾囊腫(bunion, hallux valgus)



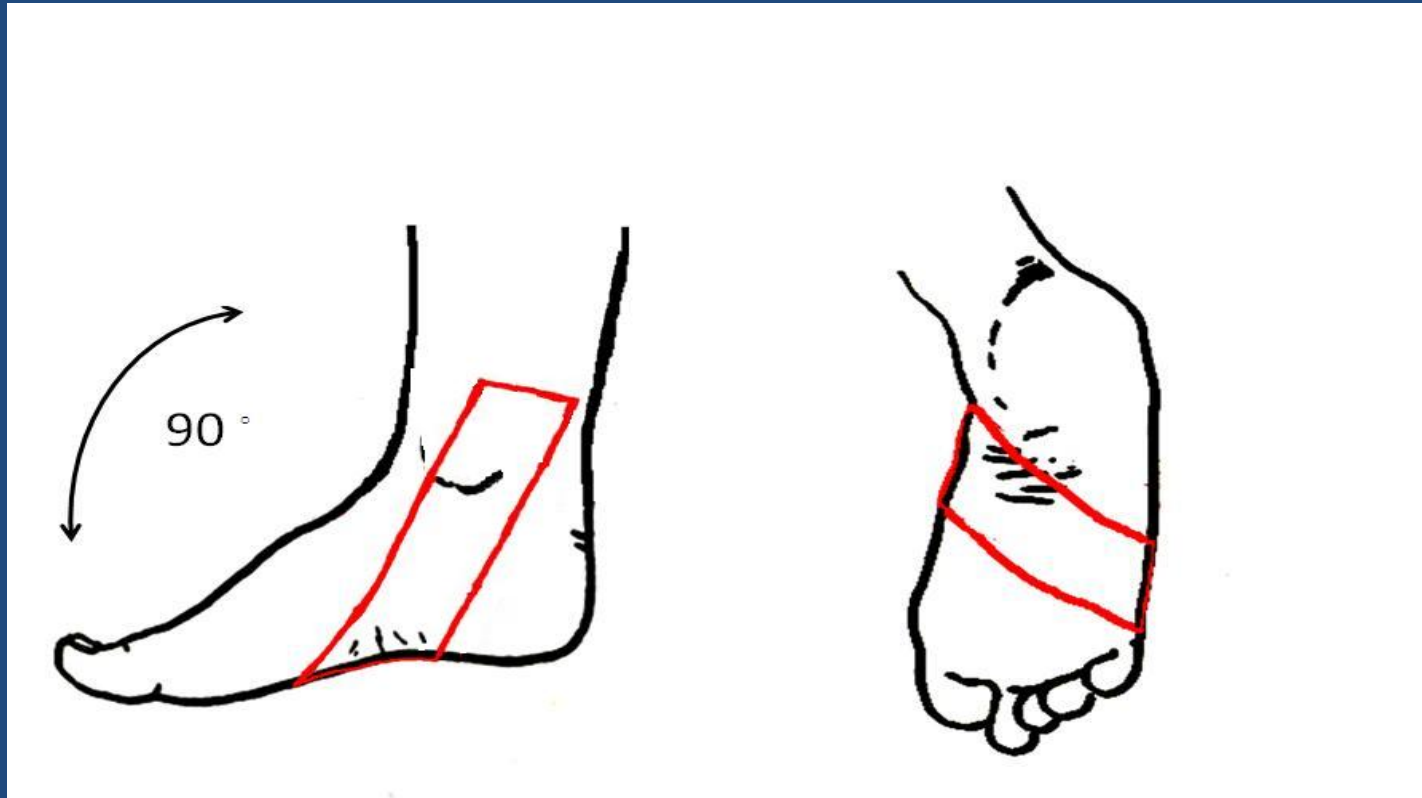
Neutral Calcaneal Stance Position



Resting Calcaneal Stance Position



縱足弓支撐 Longitudinal Arch Support



於上述貼法完後，得再加上Arch Support Taping，降低足後跟扭轉。

- 試量長度: 約20公分長





- 參考”足底筋膜炎“足弓支撐斜向貼。

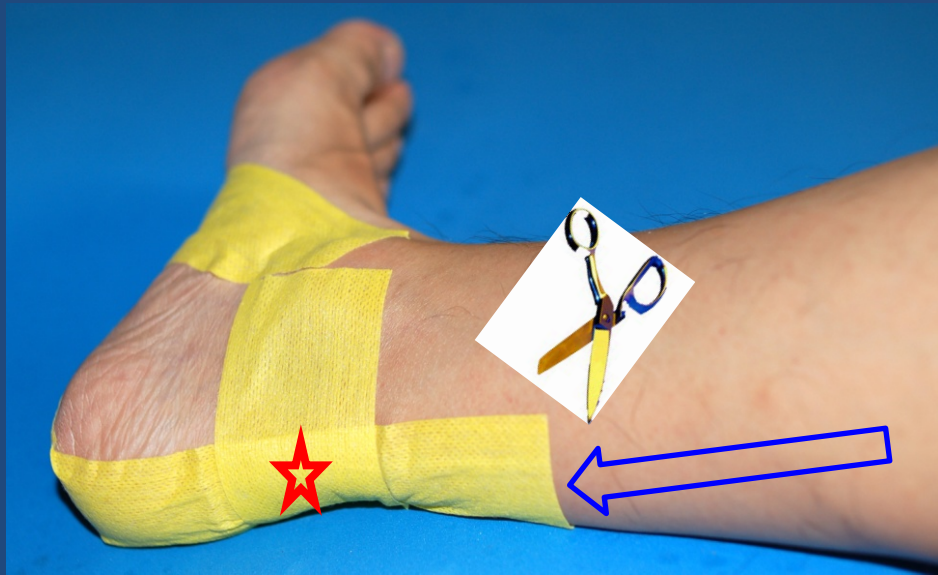




- 若疼痛緩解，可慢慢增加踝關節活動角度。
- 將小腿後側貼布解開；足部踩地，小腿前傾。



- 小腿前傾的狀況下，再將貼布平貼於小腿上。



- 小腿後側貼布因長度長，易感不適；疼痛緩解後，可將貼布剪至小腿下1/3處。

足跟牽拉運動 Heel cord stretching-1



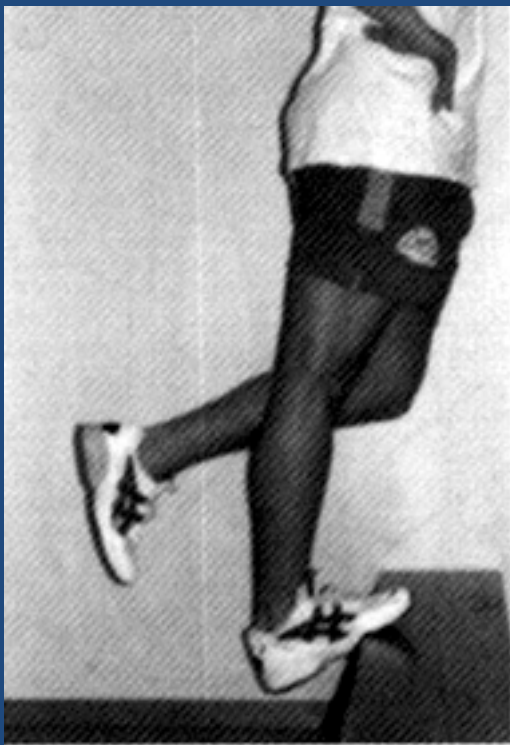
- 行走而不感後跟疼痛時，得開始足跟牽拉運動。
- 雙腳後跟提高墊腳尖的姿勢，將身體重量加在前足部上。

足跟牽拉運動 Heel cord stretching-2



- 膝蓋微彎曲，將身體重量加在要牽拉後跟的前足部上。
- 一次牽拉**10**秒鐘，一個階段**10**下，一天**3**個階段。

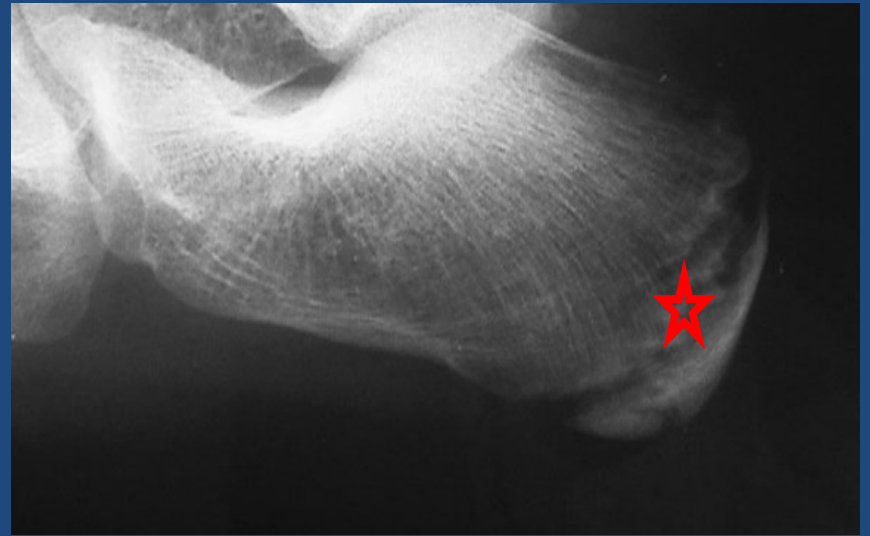
足跟牽拉運動 Heel cord stretching-3



- 若膝蓋彎曲的後跟牽拉運動感覺良好，得行如下的牽拉。
- 膝蓋打直，將身體重量加在要牽拉後跟的前足部上。
- 一次牽拉**10**秒鐘，一個階段**10**下，一天**3**個階段。

Sever's disease(calcaneal apophysitis)

- 常見於7-15歲小孩子及青少年
- 後跟骨處疼痛
- 因為“過度使用”及“跟骨後側生長板反覆的微傷害”，而造成此病症



- 以較短的縱向貼，及較低位置的橫向貼，交叉平貼於痛點處。
- 再加上“縱足弓支撐 Longitudinal Arch Support”貼布。



足跟牽拉運動 Heel cord stretching

- 行走而不感後跟疼痛時，得開始足跟牽拉運動。
- 要牽拉的后跟置於地板上，前脚靠於牆面，膝蓋打直，身體再往前傾，以進行後足跟牽拉運動。
- 一次牽拉10秒鐘，一個階段10下，一天3個階段。

