

日前,刘翔因跟腱断裂跌倒在跑道上。昨日,医生向大家详解此病—— 跟腱断裂并非运动员“专利” 过度运动、穿高跟鞋应当当心

百姓一线通 洛阳百事通
热线电话:
66778866

核心提示

□记者 李砺瑾 通讯员 丁娟 谢雅敏

7日,参加伦敦奥运会男子110米栏的刘翔摔倒在跑道上,后被诊断为跟腱断裂。医生称,跟腱断裂并非职业运动员的“专利”,在生活中,也有不少情况可能导致这一状况发生。

1 跟腱断裂 相当于“挑脚筋”

根据刘翔的症状及治疗情况,河南省洛阳正骨医院足踝损伤科主治医师李晓峰认为,一直困扰刘翔的可能是跟腱末端病,其症状为跟骨后上结节的异常突出,同时伴有跟腱止点周围炎症,并引起相应的肿胀、疼痛、跛行和足背伸受限。

那么到底什么是跟腱呢?据了解,跟腱是人体最粗大强壮的肌腱,也是足跖屈、提起后跟的主要肌腱。跟腱长约15cm,由小腿三头肌(比目鱼肌、腓肠肌)的肌腱融合形成。

“我们俗称的‘脚筋’其实就是跟腱,人能直立、跑、跳,靠的都是它。”河南科技大学第一附属医院新区医院创伤外科主任熊月明说,一侧跟腱断裂,就会让人失去跑步能力,但还能行走,如果两侧跟腱全部断裂,将严重影响人的行走能力。

我国古代刑罚中的“挑脚筋”就是切断囚犯的两侧跟腱。

2 跟腱断裂较常见于运动员

李晓峰说,跟腱断裂是比较常见的运动损伤。跟腱自发性断裂多发生于运动时,在踝关节背伸位时,人体突然发力起跳,跟腱单独承力,不胜负担而断裂。

医院接诊的跟腱断裂患者中,以运动员最为常见。当运动员在半蹲位发力起跳时,突感跟

腱处好像被棍棒击中,这被称之为重击感。此时人就会因为疼痛而不能活动,稍后,局部还会出现肿胀、触痛,或有皮下出血。如触及该处有明显凹陷,就可以基本判断为跟腱断裂。

除了运动员,一般人在运动时也要注意此类情况的发生。李

晓峰说,他曾经遇到一个患者,是名大学老师。该患者在打羽毛球时,眼瞅球飞过来,他猛然后退准备起跳接球,突然滑了一下,结果跟腱断裂。

所以,不经常运动的中老年人,或经常过度运动的年轻人及运动员,都有发生跟腱断裂的风险。

3 提防生活中这些看不见的“杀手”

除了运动中的跟腱损伤,还有一些情况也会造成跟腱断裂。

正骨医院曾接诊过一名美国患者,他接受跟腱封闭后,下台阶时,不留神滑了一下,虽未跌倒但同样造成了跟腱断裂。这是因为跟腱周围的封闭可造成跟腱变性、脆性增加、弹性降低,从而增大跟腱断裂的风险。

除此之外,还有一个容易被大家忽视的原因就是服用喹诺酮

类药物。常用的喹诺酮类药物包括环丙沙星、左氧氟沙星、诺氟沙星、加替沙星等。

李晓峰说,近年,动物实验和临床研究表明,喹诺酮类药物可破坏肌腱细胞结构,从而引起肌腱损伤。由于喹诺酮类药物引起跟腱断裂的事例相对少见,容易被忽视。

另外,喜欢穿高跟鞋的爱美的女性也要注意了,如果鞋子不

合脚,可能对跟腱造成磨损,形成慢性损伤。

李晓峰说,有不少女性患者是因为长期穿不合脚的高跟鞋造成跟腱断裂的。如果鞋帮过紧,会与足后跟压迫、摩擦。后跟被磨破后,有些人仅仅在伤口处贴张创可贴了事。一旦伤口形成老茧,尽管鞋子还在压迫跟腱,人往往感觉不到,就可能导致跟腱血液循环不畅,时间长了容易形成慢性损伤。

4 注意这些方面,避免跟腱出问题

据报道,刘翔受伤后,可能接受微创手术治疗。李晓峰说,跟腱断裂保守治疗效果差,一般都需手术治疗。如果选择微创修复手术,只需切开一个2cm至3cm的小口。他所在的足踝损伤科已成功治疗了数百例病人。

为了避免跟腱断裂发生,我

们在生活中应该注意哪些方面呢?李晓峰提醒大家:首先,在剧烈运动前,要作好热身,把关节活动开后再进行运动,剧烈运动后,坚持慢跑或散步,这样有利于跟腱部位的放松;其次,跟腱周围疼痛时,尽量不要打封闭,防止肌腱变性;最后,要注意

不要过度使用抗生素,用药时也要注意说明,特别是喹诺酮类药物,16岁以下禁用,老年人应减量使用。

此外,大家平时在穿鞋时也要选择合脚的鞋子,鞋底最好弹性、柔软,避免足部损伤。老年人可在鞋中放置足跟垫。

多动症影响学习 66778866支招

□徐童

孩子成绩不理想就上辅导班?其实家长们大可不必着急,先找到根源才是解决问题的关键。先看看您的孩子是不是存在以下问题:注意力不集中,做什么事都不专心,如果不盯着他写作业,天亮都写不完;做事很磨蹭,刷牙洗脸时如果不催他,能刷上几十分钟;越大越不听话,经常跟父母顶嘴,还经常发脾气;多动、坐不住、经常胡闹,没有一刻能够安静下来……

如果您的孩子有了以上情况,很可能是得了多动症,而多动症又恰恰是导致孩子活动过量、注意力低下以及学习困难的“元凶”,这也是不少孩子学习成绩下滑后,虽然不断地上辅导班却收效甚微的原因。

12日下午,洛报集团“百姓一线通”特邀教育专家开展免费公益讲座,如果您的孩子也有上述问题,不妨到场听听。本次活动针对中小學生,限25名,前10名来电报名者还可免费获得由专家进行的一对一专业测试。24小时咨询报名电话:66778866。

“百姓一线通”24小时热线:66778866

今生有约珠宝连锁企业

I DO 珠宝 上海老庙黄金 I DO 婚纱

珠宝行业

贺 上海老庙黄金银楼 被评为 “诚信计量示范单位”

1

周年

HAPPY BIRTHDAY

低价回馈新老顾客

洛阳首家

名牌千足金

含工费

345

元每克起

铂金PT990

388

元/克

天然碧玺

2.2折

奥地利水晶

2.2折

天然琥珀

2.2折

石榴石手链

2.2折

时尚银饰

2.2折

粉晶手链

2.2折

八月份生日顾客凭有效证件购精品黄金每克再优惠5元
县区顾客购老庙黄金报销往返长途车费

上海老庙黄金银楼
万达广场店: 万达广场室外步行街东入口(德克士东隔壁) 65580048
上海市场店: 上海市场步行街(八方上海市场隔壁) 64277168
解放南路店: 解放路与凯旋路交叉口(八方凯旋店隔壁) 63311666
王府井专柜: 王府井百货一楼老庙专柜 63911901
新都汇店: 解放路与唐宫路交叉口银燕大厦楼下(家乐福对面)即将开业

I DO 珠宝专柜 王府井百货一楼西厅 63911901
南昌路丹尼斯一楼 64333776
I DO 婚纱体验中心 上海市场步行街老庙黄金银楼后厅 64277168