

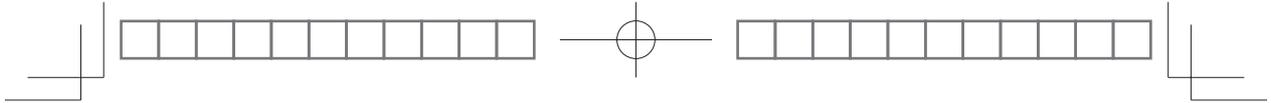
目錄

Chapter 1 Jeff Galloway 30年的無傷經歷

前言：為何會受傷？又如何避免受傷？	2
受傷的原因	3
小心對待你的“弱線”	4
常見的弱線	4
為甚麼輕微拉傷會累積？	5
常見的受傷原因	5
加劇的因素	6
如何得知自己受傷？	7
休息 5 天不跑步也沒甚麼損失	8
快速採取行動能降低所需康復時間	8
如何降低受傷率	8
如何保持體型	8
如何回到訓練	9
跑步姿勢錯誤導致受傷	9
解決因姿勢不當而引致的傷害	10
拖曳步伐	10
速度訓練增加受傷風險	10
正確姿勢減少痛楚	11
建議：令跑步更順利，減少對弱線的刺激	11
肌肉抽筋？	11
幾種應付抽筋的方法	13
一些能預防、治理創傷的練習	13
預防因高速而受傷	14

Chapter 2 David Hannaford 醫生的足傷病治療

關於傷病清單	17
區域1：腳和腳趾	19
腳趾甲 —— 變色的腳趾甲	20
腳趾甲創傷	20
腳的任何位置	25
水泡及足繭	25
腳趾麻痺、疼痛和組織損傷	30
雷諾氏綜合症	30
腳前部 —— 腳趾底，有時在腳面	34
神經瘤	34
腳底前部 —— 可能包括腳趾	40
蹠骨痛	40
第二或第三趾關節	44
蹠趾關節滑膜炎	44
腳上方外表疼痛並延伸到腳踝中線	50
伸肌肌腱炎	50
腳的前部到中部	55
腳部壓力性骨折	55
大腳趾後 —— 腳上方腳背處	60
第一蹠骨 —— 楔骨區	60
大腳趾關節內部痛	64
大腳趾痛	64
腳的外面 —— 中間骨突處	72
第五蹠骨柱狀突受傷	72
腳後跟外側 —— 即踝骨以下向腳中間外部移動	76
腓骨肌腱損傷、鞋跟外部以及骹骨綜合症	76
腳的內部 —— 踝骨處	80
脛骨後腳內側 / 踝管	80
足跟底（常在內側） —— 也會沿着足弓底到腳的前部	85



足底筋膜炎.....	85
足跟背部——有時在足跟下面.....	90
後腳跟痛.....	90

區域 2：腳踝..... 97

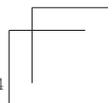
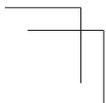
多數在腳踝外面——但有時也在腳踝內.....	98
腳踝扭傷.....	98
外踝骨上或其周圍.....	104
外踝.....	104
內踝——踝骨以上.....	109
踝部脛後肌.....	109
腳踝各處——無特定位置.....	114
不斷出現的內翻扭傷和腳踝不穩定.....	114
踵骨背後以上的肌腱.....	118
跟腱.....	118

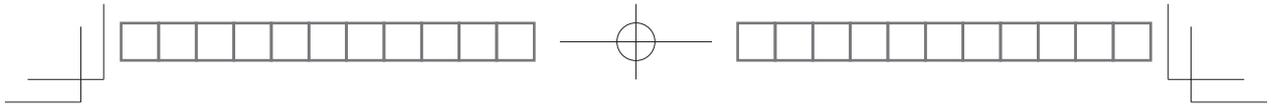
區域 3：小腿——膝蓋以下..... 123

小腿前——脛骨外.....	124
脛骨前側疼痛.....	124
脛部前——內側邊緣.....	129
脛內側痛.....	129
小腿外部，腳踝以上膝蓋以下.....	135
小腿側邊痛.....	135
小腿肌肉的各種疼痛.....	138
小腿痛.....	138

區域 4：膝蓋..... 145

膝蓋骨疼痛或附着在膝蓋骨上的肌肉疼痛.....	146
髌骨股骨膝蓋痛.....	146
膝蓋後彎腿處.....	152
脛窩和鵝足疼痛.....	152
膝蓋外部.....	157
髌脛術和股二頭肌終止點.....	157





區域 5 —— 大腿和髖部..... 163

大腿內部 —— 從腹股溝或下髖部肌肉 —— 膝蓋方向.....	164
大腿內側痛.....	164
大腿外部從髖部外骨隆突出向下延伸.....	168
大腿外側痛.....	168
從臀部上部肌肉向下到腿部下部的背側，再到膝蓋.....	171
髖繩肌疼痛.....	171
髖部前，大腿附屬的 —— 正下方或正上方.....	177
髖屈肌受傷.....	177
從腰部到臀部對折低處的臀肌疼痛.....	182
臀肌疼痛和梨狀肌綜合症.....	182

區域 6 —— 背部..... 189

背部下方的各種問題.....	190
背部下方疼痛.....	190

其他問題..... 195

非處方藥物問題.....	196
非類固醇消炎止痛藥 (NSAID)	
用於運動受傷.....	196
物理療法.....	198

Chapter 3 Jeff Galloway 的傷病預防工具

跑—走—跑™ 方法.....	200
合適的速度和跑—走—跑比例可以降低受傷風險.....	202
“神奇 1 英里”.....	203
估算公式.....	204
選擇最適合的鞋.....	207

Chapter 2

David Hannaford

醫生的足傷病治療

大衛·漢諾福醫生 (David Hannaford)

關於傷病清單

此傷病清單是我醫治運動型損傷時最常見到的，還有許多較少見的傷病並沒有包括在內。而當中所推薦的療法也不是完整的，隨着時間的推移，治療方法也會發生變化。這裏採用的方法是從運動足病醫生的角度來推薦的，也許其他醫療界人員會提倡不同的療法。我儘量把大多數其他專業療法也囊括進來，但仍或許有所疏漏。

當然，最好還是常向專業人士尋求幫助，以確診並排除產生併發症的可能；尤其在傷勢和本書中的描述並不吻合或者疼痛很劇烈的時候。

區域2—腳踝

The Ankle

多數在腳踝外面 —— 但有時也在腳踝內

Outside of the Ankle Mostly —
But Can Be on the Inside

腳踝扭傷 Ankle Sprains



* 圖片顯示僅為患處位置，而非傷患情況

疼痛位置

- 當腳向外過度翻轉的時候，疼痛會聚集在腳踝外部，這被稱為內翻扭傷 (inversion sprain)。
- 不太常見的是，當腳翻轉時離內側太遠，就會造成內部腳踝受傷 (外翻扭傷, eversion strain)。
- 內翻扭傷影響的主要區域有踝骨、大腿或者是腳的上部。
- 外翻扭傷所產生的疼痛圍繞在踝骨內部或腳的

內側。腳踝以上的區域也常常會感到疼痛。

- 扭傷會造成大腿或腳部的一些區域受損。如果某些意外區域疼痛異常，應該好好接受檢查。

生理結構簡介

- 從踝骨外面到腳附着了三條韌帶。在正常的跑步、行走移動中，腳會翻轉到中立的位置，腳踝平衡身體重量和向前運動的力量。腳持續過度翻轉，主要韌帶會嚴重受壓，還有可能撕裂。韌帶連接處的骨骼上往往很受力，連骨骼也能斷裂。當腳在轉動期間翻過骨骼時，其壓力足以令遠離韌帶的骨頭發生骨折。有時腳踝處的韌帶的作用只是令肌腱帶來酸痛效果。
- 外翻扭傷會令圍繞在內部踝骨的大型堅固韌帶受傷，或者拉傷支撐足弓的肌腱，這條肌腱從大腿內部延伸到腳踝。腳踝內部大型韌帶受傷需要很久才能痊癒。

成因

- 內翻扭傷常常因在不知道的和不規則的地面上跑步而產生。腳踝脆弱的人更容易患內翻扭傷，而不穩定的鞋子也會令受傷風險加大。
- 外翻扭傷往往因在不穩定的表面上跑步而導致。體重更重、腳踝脆弱以及腳內旋都會產生壓力、令受傷風險增加。
- 橫向體育移動（美式足球、足球、籃球）遠比像跑步、健步這樣的線性運動造成外翻扭傷的風險大。

療法

- 首先，全面評估腳踝。多數情況下，事故均發生在鍛煉期間，跑步者 / 健步者必須找到回家、取車的方法。在人體原本的設

計中，縱然扭傷得頗厲害，也能在痛楚中行走幾分鐘。雖然嚴重扭傷或骨折的話可能導致無法走動，但幸好這也不常發生。其實在受傷的那一刻，除非出現嚴重度扭傷，否則是很難判別受傷程度的。即使腳踝出現“卟”的聲音，但其受傷程度仍不及斷骨嚴重。這聲音通常是因伸展腳踝令足骨最高處傾斜而脫離骨臼，“卟”一聲也許是吸力被釋放的結果。

- 有時跑步 / 健步的行為（若有可能）會加速輸送血液和液體，因而令到疼痛逐漸降低。如果只進行短程跑步而且痛感輕微，傷勢就不會進一步惡化，而且腳 / 腿仍能正常運作。
- 如果刺痛或痛楚令步履略跛，仍可小心且輕柔地繼續跑到下一個中途站。但若跑步時出現扭傷，則應從跑步改為走路。
- 如果每走一步都會令疼痛上升，最好還是停下來尋求幫助。
- 如果痛楚劇烈到令你無法支撐自己，立刻尋求幫助，同時考慮當作緊急意外處理。
- 彈性壓縮護腿或彈性繃帶等工具可將患處瞬間壓縮，適用於輕微扭傷。
- 立即冰敷。用冰包裹腳踝，盡可能把腳抬高過頭。
- 情況嚴重的話，最好立刻看醫生（急診室等）。如果需要手術，最佳時機是在腫脹發生之前。否則治療會產生大量延誤，無法立刻消炎。
- 壓縮和冰敷的頭一兩個鐘頭後，繼續使用壓縮和冰敷約 20 分鐘。每 2 到 3 個小時一次。預防大面積的發炎就能加速痊癒。幾天後，往往就不需要彈性貼布了，但還是建議使用彈性踝部護腿。
- 儘快看醫生的情況有：1. 儘管已在治療但水腫仍是很明顯；2. 個人無法支撐體重；3. 還是非常痛。
- 醫生會照 X 光確定是否有骨折。有的腳踝骨折不像想像中的那

麼疼，有的踝骨骨折並不需要石膏，還能走路。建議使用物理治療，加速恢復過程。

- 如果扭傷輕微到可以在家進行治療，最好在大部分腫脹消失以前避免運動，因為走路的時候並不痛。跑 / 走 20 分鐘能測試出是否可以開始訓練。剛開始跑的時候，最好每走一分鐘，跑 10 到 15 秒鐘。如果出現輕度酸痛，往往運動是很安全的，但是如果出現顯著的腫脹和疼痛，踏地和邁步有巨大變化，或者日常行走還持續出現酸痛，就應該推遲鍛煉。等幾天以後再進行嘗試。
- 大多數的內翻扭傷都可在家治療，少於 3 到 4 週就能痊癒，一般週期是 2 週。外翻扭傷的痊癒週期往往要超過 2 週。
- 開始鍛煉時，考慮使用彈性腳踝護腕是明智的。開始癒合的頭幾週再發生一次扭傷的話是很危險的，因為肌腱和感覺神經都受到干擾，反應速度也變慢了。腳踝護腕有助腳踝對突然爆發的力量產生更快的反應，降低再次扭傷的可能。
- 如果外翻扭傷伴隨腫脹、跛行或疼痛，則更為嚴重，需要看醫生。如果疼痛一般並無腫脹的現象，可採用治療內翻扭傷的冰敷療法來應對外翻扭傷。這會有助於預防內旋，令雙腳從外翻扭傷恢復中稍微外旋。因為每走一步，腳踝的內部都必須非常努力。內旋消除後，負荷就會變小。

本體感受練習 —— 為了復健和預防未來扭傷

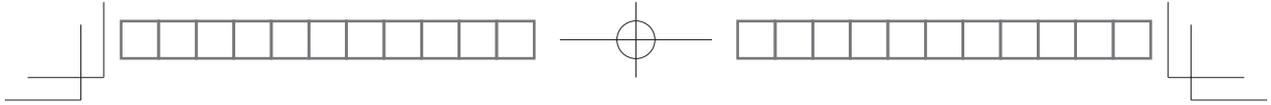
這些練習訓練神經並令肌肉快速適應不均勻的地形，預防未來扭傷。如果這些訓練並沒有引發疼痛突然加劇，嘗試測試性鍛煉是很安全的。即使以後你重新開始訓練了，最好還能繼續做幾週這樣的練習。除非受傷嚴重，幾週都沒法活動，普通的加強練習不如這些本體感受練習重要。隨着訓練恢復，腳踝強度會全面得到改善。在打石

膏、固位或肌腱受傷後，建議加強腳踝針對不斷出現的扭傷。

- 疼痛一開始下降，就可以為你準備返回活動而開始治療。坐着的時候抬高腿部，向上和向下彎曲腳踝。腳尖向下再向上，反覆約一分鐘。少量的、輕度疼痛是正常的——但感到刺痛或劇痛的時候，額外休息一日。如果傷勢並沒有惡化，每天就可以多做幾組這樣的練習。
- 若從事上述練習並沒有感到疼痛，就可以加入第二階段：端坐時，把腳像以前一樣抬起，相信大腳趾指尖像鉛筆頭一樣。大腿保持不動，但用腳趾末端書寫字母的時候旋轉腳踝。一天可以完成多次這種旋轉練習。
- 若從事上述練習並沒有感到疼痛，開始站樁練習。最方便、最有效的，往往也是很簡單的，並不需要任何器材。用傷腿保持站立，平衡腳部的力量。將未受傷的腿抬離地面，從前到後、從一邊搖擺到另一邊，一分鐘內快速改變方向。這一動作要求平衡很好。如果沒法做到，不得不點地，不斷重複練習直到你幾乎每次的一分鐘練習都可以完成得很好。不要用手和手臂輔助平衡。建議穿鞋。
- 接下來，進行赤腳練習，最終達到可以光腳站立在柔軟的表面上，比如草地或枕頭。進行最終測試時要閉上眼睛。

小貼士

- 一次扭傷以後，數月內對不規則的地形感到緊張是正常的。
- 韌帶撕裂徹底修復需要幾個月的時間。若腳踝重複扭傷，韌帶就無法癒合。

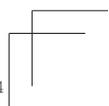
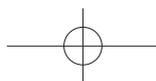
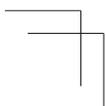


何時停止訓練

- 若有腫脹或者無法以正常的步幅跑步或步行，就不要考慮鍛煉。返回鍛煉時可能會有輕度疼痛。那麼，應該減少運動時長、降低運動強度。如果改善變慢了或中止了，多休息幾日。

帶痛跑步、健步的後果

- 腳踝腫痛的時候，無法保護軟骨表面、防止肌腱受到壓力。身體轉變為癒合 / 保護模式，除非創傷已經修復，否則無法適應練習。如果此時再過度使用腳踝，癒合變慢或終止，就會產生更多的創傷。



外踝骨上或其周圍

On or Around the Outer Ankle Bone

外踝 Outer Ankle



* 圖片顯示僅為患處位置，而非傷患情況

疼痛位置

- 外踝骨上或其周圍。
- 踝骨上大腿骨（腓骨）外或踝骨後痛。

疼痛描述

- 腳踝剛剛扭傷引發的疼痛不是這種受傷。
- 腳踝過去扭傷的舊傷餘痛是受傷的原因之一。這種酸痛或刺痛會隨着活動而加強。可能在日常行走時，疼痛輕微或不存在，但會因活動刺激感到疼痛。

- (無任何扭傷事故) 踝骨後或其幾英尺高的地方感到僵硬會產生疼痛。
- 如果僅是踝骨附近受傷，可能會被誤認為是跟腱炎，除非骨骼本身感到酸痛。
- 骨骼本身的刺痛是有可能的，也是考慮因素之一。

生理結構簡介

- 外踝骨和腳之間有三條韌帶連接。它們都是伸展開的，腳踝扭傷的時候，有時會發生撕裂。也許需要很久的時間修復到“正常”狀態，有時則永遠都不可能徹底恢復。當腳彎曲在腳踝的時候，韌帶會因受傷增厚、變弱，伸展起來就痛苦，有時也會捏縮在踝骨和腳之間。
- 扭傷會伸展並傷害兩條源於大腿外部肌肉的肌腱（腓骨長肌和腓骨短肌）。肌腱向下延伸到小腿腿骨，穿過背面的骨槽和踝骨骨槽（外踝）下。當腳踝翻轉為足內翻（向外），這些肌腱常常因為拉扯超過正常的長度而受傷。
- 一般肌腱炎會出現在兩條肌腱上（當聚集在一起，腓骨肌腱），會從輕度酸痛發展為真正的撕裂和斷裂（極其罕見）。
- 骨頭本身也可以發展出壓力性骨折。這通常在較大踝骨中的窄小部分裏發生。

成因

- 未痊癒的腳踝扭傷會令此處很脆弱，因為扭傷令組織發生改變。內旋不會令踝骨擰到肌腱、韌帶、韌帶或足部骨頭外部的關節囊，扭傷後這些組織增厚可能會產生一些問題。即使是輕微的內旋也會刺激到踝骨突出附（內踝），外旋常常會導致典型的腓骨肌腱的腳面肌腱炎。腳後旋的時候，這些肌腱無法放

鬆，就會受到刺激和發炎。如果忽視問題的話，會導致更加嚴重的受傷。在很嚴重的階段，肌腱彼此產生壓力，因為它們包裹在腳踝外部（外踝）角度突出的地方，較窄的肌腱也會拉長，從而引發撕裂。腳踝扭傷也會發生這樣的情況，所造成的損傷不足以支持繼續訓練，即使受傷和疼痛並沒有持續惡化。

- 當這些肌腱無法緊緊契合骨槽，它們往往容易延伸到踝骨的外側，這會造成突發性疼痛，或者感到腳踝“要衝出去”。許多人在扭傷的時候跌倒在地，就是因為這一原因。因為肌腱會立刻回到骨槽，非醫學人士很難診斷此類受傷。

療法

- 這些問題會因低級的刺激而持續，不會發展成很嚴重的情況。冰敷、換新鞋、休息、減少跑步以及彈性腳踝護腕都對此類創傷產生良好的效果。
- 如果在扭傷後發現傷處停止修復，在恢復訓練時踝骨周圍疼痛上升，原因可能是內旋。隨着舊患可能令腳踝組成部分發生改變，而穿着能有助控制移動的鞋就有需要了。
- 如果沒有扭傷，疼痛始於踝骨周圍，原因可能是過度內旋或過度外旋，特別是如果最近換鞋或改變了跑步距離。從專業跑步用品商店或者跑步姿勢專家那裏尋求幫助，往往可以分辨到底是內旋還是外旋的原因。
- 如果疼痛逐漸從踝骨向上發展到大腿 3 到 4 英吋的位置，就多數因為過度外旋。鞋子破舊或在傾斜的跑道上跑得太久，以及所穿的鞋對於個人來說具備很多移動控制性，這些都是主要原因。在平坦的地形上跑步、縮短跑步距離，穿着更中性的鞋就能出現癒合。
- 如果感到骨頭上有刺痛感，不建議進行任何治療，因這有可能

是壓力性骨折，需要看醫生。

- 如果疼痛在休息和換鞋後都無法漸漸得到改善，則看起來有可能是這些區域以上或者踝骨上的肌腱發生撕裂。每週的跑步的里數到達一定程度後，傷痛確實會重複出現，而在這種情況下，可能會有輕度腫脹。
- 如果腳踝像上述所說“衝出來”，中止跑步幾周也許會令傷勢開始癒合，彈出（半脫位）就會中止。但是，若連續發生幾次半脫位，可能需要進行外科手術。
- 如果懷疑肌腱撕裂、壓力性骨折或者肌腱重複半脫位，就要去看醫生。這個區域也會發生一些不太常見的問題。
- 醫生往往會用 MRI 確診是否有肌腱撕裂，以及肌腱半脫位的原因。照 X 光常常能在受傷 3 到 4 週後判斷是否有壓力性骨折。如有肌腱撕裂，有時不需要手術也能癒合，但通常需要花很久的時間才能康復。固位一段時間可以加速癒合速度，尤其在癒合剛剛開始就進行固位的話。但是在癒合期間的休息時，往往不需要再進行固位。很多病患選擇用手術康復，因為效果通常不錯，但也有手術殘餘問題的風險。如果問題出現的時間很久，半脫位、彈出的肌腱就需要進行手術。若雙腳內旋或外旋，訂制醫療矯形器能矯正踝部的移動形式，令可能導致受傷的惡化消失。

小貼士

- 此處所有問題都有潛力得到控制，在相當長的一段時間內也能減少問題的出現。一般需要幾年的時間才能令內踝處的傷勢徹底癒合。脆弱的肌腱如果沒有繼續惡化，可以在很長一段時間內得到持續改善。許多人在青少年時期，肌腱都有彈出的問題，但後來都慢慢癒合了。
- 足弓高的人會因為內旋而體會到大多數腳踝扭傷對踝骨造成的掙力，即使在穿鞋跑步的時候看起來是直直的。這種腳型的內旋能力是有限的，即使個人的內旋程度較小、次數少，還是會受到刺激。結合鞋和內插器可以令內旋在較短的時間內保持在“非刺激”的範圍。

何時停止訓練

- 可用常識去判辨，在此處帶着微痛或酸痛進行訓練是正常的（不是疼痛）。

帶痛跑步、健步的後果

- 當有疼痛且毫無任何癒合跡象時去進行訓練是錯誤的，無論是長期的中度疼痛或短期的劇烈疼痛，均可能會令傷患惡化。肌腱炎會變成肌腱撕裂而不得不進行手術，輕度骨折也會變成壓力性骨折。
- 單次賽事引發的疼痛導致訓練全盤中止是很少見的。儘量保持不要產生刺激是關鍵。如果受傷還沒得到改善，採取3到10天的戰略癒合期往往就能慢慢改善問題。請向醫生諮詢。