

# 跟腱断裂

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

## 您的感受

跟腱断裂通常会有明显的征兆。大多数人会描述脚踝后侧突然发出“啪”的一声，感觉像是被踢了一脚或被子弹击中腿部，尽管实际上并没有任何东西碰到他们。这种情况通常发生在蹬地动作期间，例如弓步、跳跃或短跑时，此时小腿肌肉正在用力工作，而跟腱正处于拉伸状态。

断裂最常发生在跟腱上的一个特定位置，大约位于其与跟骨附着点上方5至6厘米处。该区域的血液供应比跟腱其他部分更差，这有助于解释为何断裂常发生在此处。有些人在受伤前几天或几周会注意到同一部位出现疼痛或僵硬，但许多人在跟腱断裂前感觉不到任何异常。

之后，您可能会注意到：

- 跟腱处可触及的间隙，即原本肌腱索状结构所在处的柔软区域
- 用该脚蹬地时力量减弱，因此您可能会发现自己用脚趾来代偿
- 患侧脚踝的位置比健侧更低或更松弛

行走、爬楼梯和从椅子上站起都依赖于小腿肌肉和跟腱的协同工作，因此这些动作会明显变得困难。推购物车、下车或从路缘石上跨步可能会让您措手不及。

如果距离受伤已过去一段时间，症状可能不那么明显。脚踝可能只是感觉虚弱和不稳定，而不是疼痛，这是导致高达25%的病例中跟腱断裂被漏诊的原因之一。您的外科医生通常能够通过您的病史描述和体格检查判断发生了什么，只有在某些情况下才需要影像学检查来确认损伤或制定治疗方案。

## 实际发生了什么

跟腱是您在脚踝后部可以触摸到的粗大肌腱。它是人体中最大、最强的肌腱，长约 12 至 15 厘米。它将小腿的两块肌肉连接到您的跟骨上，每当这些肌肉收缩时，肌腱就会牵拉，使您能够蹬地。

可以将其想象为一根被要求承担繁重工作的绳索。由于它工作强度大，其某些部分的血液供应比其他部分差。跟骨上方约 5 至 6 厘米处的部位血液供应最少，而这正是大多数撕裂发生的位置。随着人们年龄增长，肌腱的血液供应进一步减少，绳索本身变得僵硬且弹性降低。微小的拉伤积累的速度快于肌腱修复的速度，直到某次强烈的蹬地动作超过了其承受极限。这就是您感受到的断裂声。

当肌腱撕裂时，两端会拉开，原本连接小腿和脚跟的肌腱不再相连。这就是为什么蹬地感觉无力，为什么您可能需要用脚趾来弥补，以及为什么脚踝比另一侧位置更低或更松弛。您的身体会试图自行弥合间隙，但在这一过程中，肌腱两端需要被紧密地保持在一起，这正是治疗发挥作用的地方。

值得了解的是，恢复是一场持久战。受伤后数年，小腿和脚踝仍在不断适应，无论接受何种治疗，大多数人在两年后仍未恢复到另一条腿的感觉。肌腱最终往往比之前略长，这会改变脚踝的工作方式。从一开始了解这一点，有助于您根据现实情况而非过早期望过高来评估自己的进展。

## 我们能做什么

---

对于新鲜撕裂，通常仅通过体格检查即可明确诊断，因此除非我们需要排查其他损伤或制定手术计划，否则通常无需影像学检查。

由于这是一种结构性损伤，而非缓慢的退行性问题，我们可能会建议立即进行治疗，而不是先尝试运动疗法。主要有两条治疗路径，我们会与您详细讨论这两种方案。一种是保守治疗：在身体愈合过程中，将肌腱断端保持靠近状态，通常使用支具或石膏固定，并在该方案下允许早期负重。另一种是手术治疗：将撕裂的断端缝合在一起，有时还会使用支撑材料带以加固修复。两条路径的目标相同，即恢复肌腱功能，使您能够再次蹬地发力。对于许多人而言，无论选择哪种路径，12个月时的疗效相似。

这一选择是共同决策，取决于您个人情况。您的年龄、整体健康状况、期望的活动水平以及肌腱断端能否迅速对合，都会影响我们给出的建议。与保守治疗相比，手术降低了肌腱再次撕裂的风险，但这需要与任何手术固有的风险进行权衡。如果撕裂发生时间较久，或者肌腱表面皮肤存在问题，我们可能会建议采取其他措施以使修复成为可能，并保护愈合中的皮肤。无论采取哪种方式，与物理治疗师共同制定的结构化康复计划都是治疗方案的一部分，因为肌腱愈合后，小腿肌肉需要重建。

## 预期情况

---

跟腱断裂的恢复需要时间。无论采取何种治疗方案，大多数人至少需要12个月才能恢复完全功能。精英足球运动员通常需要1年才能再次达到巅峰比赛参与度。小腿和踝关节会在数年内持续适应，大多数人在受伤两年后，患侧腿的感觉仍未能完全恢复到与健侧腿一致。

某些改变可能会长期存在。小腿肌肉可能持续较弱且更易疲劳，这种情况在受伤7年后仍可能显现。愈合后的跟腱弹性也不如受伤前，且往往略微变长，这会改变踝关节的蹬伸方式。您的身体通常会在您未察觉的情况下进行代偿，腿部其他肌肉和关节会分担部分工作。

治疗选择既影响风险，也影响预后。与保守治疗（非手术治疗）相比，手术降低了跟腱再次断裂的风险，且采用微创（小切口）技术进行的修复在至少24个月后未显示再次断裂。权衡之处在于手术本身存在风险，主要是踝关节后方的伤口问题和感染。非手术治疗避免了这些伤口风险，但跟腱再次断裂的可能性较高。对于许多人来说，只要严格遵循康复计划，无论选择哪种路径，12个月时的效果相似。

时机也很重要。在受伤后48小时内进行手术与等待超过72小时相比，术后并发症更少。即使距跟腱断裂已超过2周，修复手术仍可能取得良好效果。

有一点值得了解：在穿着行走靴或石膏固定期间，腿部出现血凝块可能会影响 3 年后踝关节的功能，因此如果出现新的小腿疼痛或肿胀，请立即告知您的外科医生。

## 何时就医

---

跟腱断裂需要及时处理，时机至关重要。请在受伤后数天内寻求专科医生评估，因为与等待超过72小时相比，在48小时内进行手术与术后并发症减少相关。如果您感到之前描述的突然断裂感且完全无法用该脚蹬地，或者小腿变得发热、发红、肿胀且疼痛（这可能提示需要当日处理的严重感染），请前往急诊科。如果您在穿着支具或石膏期间出现新的小腿疼痛或肿胀，也需要紧急评估，因为血凝块可能会影响踝关节日后的功能。如果您发现肌腱处有间隙、蹬地无力，或一侧踝关节位置低于另一侧，即使受伤已过去数周，也应前往全科医生处获取转诊。