

腓骨肌腱疾病

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

腓骨肌腱是两条位于踝关节外侧骨（腓骨）后方的肌腱，正好位于您能在踝关节侧面触摸到的那个骨性突起（外踝）的上方和下方。当其中一条肌腱受到刺激或撕裂时，疼痛就集中在该处，即踝关节和后足的外侧边缘。这种情况通常发生在踝关节内翻扭伤之后，但也可能随时间缓慢发展。

该区域可能看起来肿胀，触摸时有压痛。蹬地、用脚的外侧边缘站立，或在抗阻状态下将脚向外旋转，都可能使症状加重。在不平坦的地面上行走、上下楼梯以及需要快速左右移动的运动往往会诱发症状。有些人发现疼痛在活动后或次日早晨醒来时最为明显。休息和减少活动通常能缓解症状，直到下一次发作。

如果肌腱脱位，您可能会感觉到或看到踝骨后方有弹跳或滑脱感，有时伴有突然的锐痛。这可能在您旋转踝关节或将脚从向下向内（跖屈内翻）移动到向上向外（背伸外翻）时发生。有些人发现肌腱反复脱位，这使得在斜坡和楼梯上行走感觉不可靠。

如果肌腱完全撕裂，将脚向外旋转会变得无力且困难。给踝关节外侧施加负荷的日常任务，如蹬地行走、爬楼梯或单腿站立穿衣，可能会变得困难。肿胀和压痛与单纯刺激的情况非常相似，这就是为什么撕裂最初常被误认为是较不严重的问题。

这些问题并不常见，且容易被误认为是无法缓解的普通踝关节扭伤。如果踝关节外侧的疼痛在休息后持续存在，值得进行适当的检查。

实际发生了什么

位于外踝骨后方的两条肌腱沿着该骨上的浅沟走行。一种称为支持带的组织将肌腱固定在沟内，有点像安全带固定绳索一样。当肌腱工作时，它们会绕过骨端发生急剧弯曲，因此每次蹬地或转动脚部时，它们都处于张力之下。

这种结构可能出现多种问题。如果骨沟天生较浅，或者沟内有额外组织挤占空间，肌腱就会松动并可能脱出。当支持带撕裂时（通常发生在踝关节向内翻转的扭伤过程中），肌腱会在骨缘上来回弹跳。患者常描

还有“啪”的一声或弹响感，随后出现疼痛和肿胀。每次脱位都可能使肌腱磨损，且这种磨损往往沿肌腱纵向延伸，就像绳索逐股散开一样。

最常受累的肌腱是附着于足外侧缘的那一条，部分原因是它被夹在另一条肌腱和踝骨后方之间。此外，在踝骨后方有一个部位，这些肌腱在此处的血供天生较差，因此该处的小损伤愈合缓慢。有些人天生在沟内多出一条肌腱，或者肌腹位置低于正常，这会挤占空间并增加张力。

这些问题常伴随踝关节不稳出现。如果踝关节外侧的韧带因扭伤而拉伸，肌腱就需要更费力地稳定关节，并且它们处于一个位置，使得突然的扭转可能对其造成损伤。这就是为什么上文提到的疼痛、弹响和无力感都源于同一个故事：肌腱在不再能保护它们的沟内滑动、摩擦或磨损。

我们能做什么

超声等扫描可以显示踝关节活动时肌腱是否脱位，而 MRI 可以显示肌腱本身的纵向撕裂。

对于随时间逐渐累积的肌腱刺激，我们通常先采取非手术方式。这意味着调整诱发疼痛的活动，穿着系带式踝关节护具，并与理疗师合作以稳定肌腱并重建力量。当刺激集中在某一小处炎症部位时，可能会建议改用石膏固定一段时间以让肌腱完全休息，同时口服抗炎药物。请给予这些措施充分的时间，再判断其是否无效。

如果上述措施未能缓解症状，手术可能是下一步。手术方案取决于肌腱的具体状况。磨损或部分撕裂的肌腱可以进行清理和修复，早期处理纵向裂口可降低其发展为完全撕裂的风险。对于完全断裂或磨损至无法修复的肌腱，可以将其切除，并调整剩余肌腱的走行，由其接管原肌腱的功能。如果两条肌腱均严重磨损，一个选择是使用供体肌腱组织进行重建。当肌腱反复从踝骨后方的凹槽中滑出时，手术可以修复或重建固定肌腱的带状结构，并加深凹槽以使肌腱稳固就位。该手术有专门的页面介绍，在做出任何决定之前，我们会与您详细讨论哪种方案适合您的踝关节。

预期情况

这些问题往往持续存在，而非自行消失。休息和减少活动可能缓解每次发作，但当您重返运动或在不平坦的地面上行走时，疼痛通常会再次出现。如果肌腱持续脱位，弹响通常会在接受治疗前持续存在。若任其发展，刺激和磨损可能会逐渐加重，因此早期获得正确诊断至关重要。

经过治疗，大多数人的预后是稳步改善。对于通过支具固定和物理治疗即可缓解的刺激，您可以预期先恢复行走和日常活动，然后随着肌腱力量的增强逐步恢复运动。对于弹响肌腱，修复或重建固定肌腱的“束带”的手术复发率较低，多年前接受过此类手术的人至今仍拥有稳定且无痛的踝关节。使用小型内窥镜进入肌腱鞘内的微创手术创伤较小，可以加快您重返运动的速度，但手术时间较长，且对医生的技术要求更高。

诚实地了解局限性是值得的。大约四分之一的踝关节慢性不稳治疗患者会继续发生扭伤。近半数患者无法恢复到之前的运动水平，这种情况在运动员以及外侧踝关节韧带也受损的人群中最为常见。在治疗前了解这一点有助于您为工作和运动设定现实的目标，一旦阅片完成，您的外科医生可以为您提供更清晰的个人预期时间线。

如果肌腱撕裂未得到治疗，损伤往往会进展，且大多数肌腱撕裂患者踝关节内部也存在需要单独处理的损伤。信息很简单：无法缓解的外侧踝关节疼痛值得仔细检查，因为越早找到病因，您的选择就越多。

何时就医

如果尽管休息，脚踝外侧的疼痛仍反复发作，或者在踝关节扭伤后疼痛持续不愈且未完全恢复，请咨询您的全科医生。如果外侧踝关节疼痛没有改善，请要求专科医生评估，因为此处肌腱撕裂容易被忽视，且常被误诊为普通扭伤。如果您的脚在抵抗下向外翻转时，肌腱出现弹跳或脱位，或者外翻动作变得无力，请尽早寻求评估。这些迹象表明肌腱可能正在滑脱、磨损或完全撕裂，越早查明病因，您拥有的治疗选择就越多。