

跟骨骨折

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

跟骨骨折是指脚跟骨发生断裂。疼痛位于足部后方的深处，在踝关节下方及后方。疼痛通常在受伤的那一刻就开始出现，且在该足部负重时会显著加剧。起初，站立、走到信箱处或攀爬两三级台阶都可能难以承受。

您的脚跟及踝关节周围区域会出现肿胀。肿胀通常在第一天逐渐加重，可能导致足部看起来浮肿并伴有瘀伤。在站立一段时间后，感觉往往会变得更糟，夜间或脱鞋时可能会感到搏动性疼痛。抬高患足休息可以缓解症状。有些人发现早晨起床时脚跟感觉僵硬且疼痛，尤其是在踝关节后方肿胀所在的区域。

需要脚跟正常功能的日常任务会变得困难。您可能需要使用拐杖或助行器，因为在厨房操作台站立或晾晒衣物时，体重会压在疼痛的一侧。驾驶、搬运购物袋以及在没有协助的情况下前往卫生间都可能成为挑战。由于脚跟每次站立时都承受身体重量，这种损伤往往比许多其他足部骨折带来更大的活动限制。

有些脚跟疼痛是逐渐加重的，而非由单次跌倒引起。如果您的脚跟在没有明确外伤的情况下持续疼痛数周，值得进行检查。应力性骨折是由反复劳损引起的小裂纹，如果发现过晚，可能导致持续疼痛、愈合缓慢，有时甚至需要手术。

脚跟的恢复很大程度上取决于骨折的位置。涉及脚跟上方关节（即脚跟与足部其余部分连接处）的骨折，与未累及关节的骨折相比，往往会导致更持久的僵硬和功能障碍。许多人发现这种损伤会在长期内改变他们的状况，脚跟感觉与之前不同是很常见的现象。

实际发生了什么

您的跟骨（calcaneus）是足后部最大的骨骼。它位于踝关节下方，在您站立时承受身体重量。其顶面具有光滑的弧形区域，与上方的骨骼相接，这些结构使您的足部在行走时能够滚动和旋转。

大多数此类骨折发生在双脚重重落地时，通常源于高处坠落。冲击力沿腿部向上传导，跟骨上方的骨骼像锤子敲击木块一样向下撞击跟骨。跟骨内部结构类似蜂窝，在某些方向上坚固，而在其他方向上较薄，因此足够猛烈的落地冲击可能导致其粉碎。骨折可能使跟骨变短变宽，并可能裂开至跟骨与足部其余部分相接的关节面。

骨折的位置至关重要。有些骨折位于关节外，这类骨折通常愈合起来麻烦较少。另一些骨折则裂入关节面并使其错位，有点像打碎了地板上的光滑瓷砖。粗糙的瓷砖会相互摩擦而非滑动，这就是为什么这类骨折常导致踝关节上方的僵硬和疼痛。关节面错位越严重，您的足部功能和长期生活质量受到的影响就越大。

您的外科医生可以通过X光片测量跟骨被压扁的程度。健康的跟骨呈25至40度的角度，而粉碎的跟骨会失去部分高度。恢复跟骨的正常形态，包括足弓的弧度和跟骨相对于另一侧的高度，是治疗的关键目标，因为这能最大程度地让您的足部恢复良好功能。

我们如何处理

X光片可显示骨折情况，而CT扫描（一种详细的骨骼扫描）有助于我们在考虑手术时进行规划。

由于跟骨骨折属于急性损伤，可能会建议立即进行手术，而非先尝试非手术治疗。无论您选择哪种路径，目标都是相同的：对齐跟骨与足部其余部分相接的关节面，恢复跟骨高度，将增宽的跟骨恢复至正常宽度，并释放踝关节旁两条肌腱运行的空间。对于一些未累及关节面的骨折，或骨折碎片未移位的骨折，无手术的闭合方法可能效果良好。这意味着休息、使用保护性靴或石膏，并在愈合期间避免足部负重。物理治疗旨在骨骼足够稳定后恢复活动度和力量。

手术是否适合您取决于骨折情况以及您个人的状况。有些骨折会裂入关节面并使其错位，其中许多通过手术将碎片复位并固定效果更佳。我们会权衡您的年龄、整体健康状况、骨质质量、步行量以及是否吸烟，因为吸烟会增加术后伤口问题的风险。某些健康状况，如伴有足部感觉丧失的糖尿病或活动性感染，会使手术变得不明智。在适合骨折类型的情况下，我们采用微创技术，与较大的切口相比，这些技术可能意味着更少的伤口问题。对于最严重的骨折，即关节面严重粉碎的情况，手术可能旨在为后续的关节融合术（一种有意使关节僵硬以消除疼痛的手术）良好地复位骨骼。

这是一个共同决策过程。我们将解释每个选项对您的足部意味着什么，由您决定什么对您最重要。

预期情况

跟骨骨折是一种严重的损伤，诚实地说，康复之路漫长。大多数人发现这种损伤会在长期内改变他们的生活状态，且您的跟骨感觉与受伤前有所不同是常见现象。累及关节面的骨折（即跟骨与足部其余部分相接处的关节面），相较于未累及关节的骨折，往往会导致更持久的僵硬和疼痛。未累及关节的骨折约占所有跟骨骨折的三分之一，通常恢复过程较为顺利。

康复以月而非周为单位计算。在早期阶段，您需要避免足部负重，随后逐渐增加负重。在术后六周内让足部承受部分重量似乎并不会引发人们过去所担忧的问题，因此您的外科医生可能会让您比预期更早开始负重。即便如此，请预期会出现肿胀、僵硬和跛行，且这些症状消退缓慢。许多人在一天结束时仍会注意到跟骨的不适，有些人则发现其行走模式从未完全恢复到受伤前的状态。

预后因治疗路径而异。当手术能够将骨折块复位并恢复跟骨形态时，与更好的长期结果相关，且在固定术后的数月乃至数年内，在功能和生活质量方面均可见良好的效果。但是，此类骨折的手术存在真实的伤口问题风险，且总体并发症率较高。非手术治疗，包括休息和使用靴子或石膏，也能在并发症较少的情况下产生令人满意的结果。对于累及关节面的骨折，长达十五年的随访显示，无论骨折是接受手术治疗还是非手术治疗，结果相似。

通常起决定作用的是骨折的位置、您的整体健康状况以及治疗团队的经验。跟骨骨折是难以处理的损伤，最好由经常处理此类损伤的外科医生和中心进行管理。您的外科医生会向您解释现有证据对您特定足部状况的意义，你们可以共同权衡每种治疗路径所提供的利弊。

何时就医

跟骨骨折通常很明显：从高处坠落，随后出现无法着地行走的疼痛。请在当天进行检查。如果您的脚跟严重肿胀和瘀伤，疼痛剧烈，或完全无法在脚上承重，请前往急诊科。如果您的脚跟在没有明确外伤的情况下疼痛数周，请要求专家会诊，因为延迟发现的应力性骨折可能导致持续疼痛、愈合缓慢，有时甚至需要手术。如果肿胀严重且皮肤感觉紧绷，或者您同时损伤了同侧腿部更上方的部位，请寻求紧急护理，因为同一条腿出现多处骨折是一种严重的组合情况。