

Lisfranc损伤

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

利弗朗克（Lisfranc）损伤影响足部中部，即脚趾长骨与足弓小骨相接之处。疼痛通常位于足中部背侧，该区域常伴有肿胀。在轻度损伤中，肿胀可能局限于一处，因此您可以准确指出疼痛部位。在较重的损伤中，整个足背都可能肿胀，这使得难以判断疼痛来源。

负重会诱发症状。行走、站立、上下楼梯以及用前脚掌蹬地都会引起疼痛，即使在轻度损伤后，蹬地动作往往也很困难。足部向内或向外扭转也可能引起疼痛。足底可能出现瘀斑，这是该损伤的已知体征。有些人仍能行走，但足部感觉异常，且疼痛不会像普通扭伤那样缓解。

在日常生活中，问题具有实际性。您可能会发现行走时无法正确蹬地，因此倾向于用脚跟行走或在另一只脚上跳跃。从椅子上起身、在操作台前站立烹饪，或边走边提购物袋都会变得笨拙。由于无法信任足中部承受体重，上下楼梯会变得缓慢。

有一点值得了解：这种损伤容易被漏诊。多达 20% 的利弗朗克损伤在最初被误诊或忽视，约 20% 至 24% 在首次检查时被遗漏，有时甚至在早期 X 光片上也是如此。低能量损伤（即足部因扭转或绊倒而非重大事故而受伤）最难发现，因为肿胀和瘀斑可能看起来较轻。如果您无法在足部负重，或者负重时感到疼痛，并伴有足中部肿胀和压痛，这种组合应始终予以重视。

实际发生了什么

您的足中部结构类似罗马拱桥。延伸至脚趾的长骨构成拱的一侧，而一排小骨构成另一侧。两者交汇处是一组被称为 Lisfranc 关节的关节群，它充当足前部与足跟之间的坚固连接。每次行走时，该区域都会承受负荷并吸收冲击。

该拱形结构依靠骨骼形态以及称为韧带的强韧组织带维持稳定。其中一条韧带比其他韧带更为关键：它从拱内的一小块骨延伸至通向第二脚趾的那块长骨的基底。其宽度约为 8 至 10 毫米，厚度约为 5 至 6 毫米，是防止足弓塌陷的主要结构。第一和第二脚趾骨之间没有韧带，因此这条韧带独自承担着维持整个足弓稳定的工作。

在 Lisfranc 损伤中，该韧带会发生扭伤或撕裂，或者其周围的骨骼出现裂纹和移位。骨骼可能相互分离，导致足弓变平。这就是为什么蹬地时疼痛，以及为什么您无法信任足中部：本应承受体重的结构不再保持完整。足底出现瘀伤是因为受损组织紧邻足底表面。

此类损伤的范围从稳定的扭伤（无移位）到严重的骨骼明显分离或骨折不等。稳定的损伤可能无需手术即可恢复。当骨骼发生脱位时，通常需要将它们复位并固定，因为如果足弓在错位状态下愈合，往往会长期疼痛并随时间推移而僵硬。

我们如何处理

双足站立位 X 光片通常是常规起点，因为中足关节只有在您站立时才能显示其真实位置。如果这些 X 光片无法明确诊断，CT 或 MRI 扫描可以更详细地显示韧带和小骨。一旦我们了解骨骼移位的程度，以及损伤是扭伤还是骨折脱位，我们就可以讨论适合您的方案。

对于稳定损伤，即没有发生移位的情况，我们通常首先采用非手术治疗。这意味着让足部休息，使受伤的韧带得以恢复，随后进行物理治疗以重建力量，让您恢复正常行走。我们会观察您在随后几周内的进展，再决定下一步措施。

疼痛缓解很简单。简单的止痛药和抗炎药有助于缓解足部稳定过程中的疼痛，并让您能够参与物理治疗，而不是因疼痛而畏缩。

当骨骼发生移位，或关节不稳定且无法自行维持稳定时，会考虑手术。目标是使骨骼恢复到正常位置，并在愈合期间将其固定，从而保护足弓。一种选择是使用螺钉或小钢板在韧带愈合期间保持骨骼对齐。另一种选择是融合受影响的关节，即促使骨骼生长融合成一个坚固的整体，这在某些损伤模式中会被考虑，因为韧带愈合的可靠性不如骨骼愈合。某些损伤可以采用弹性固定治疗，使用软性材料而非刚性螺钉，在允许一定活动的同时保持骨骼稳定，并避免为取出内固定物而进行第二次手术。对于过去被漏诊或遗留不稳定的损伤，如果尚未出现关节炎，手术仍可能有帮助。我们将讨论哪种方法适合您的损伤，并共同决定。

预期情况

大多数利弗朗克（Lisfranc）损伤患者在得到及时发现和适当治疗后预后良好。关键在于将骨骼恢复到正常位置，并在愈合期间将其固定在该位置。当这种情况发生时，足弓将保持其形状，您将有最大的机会在不持续疼痛的情况下行走。如果损伤是稳定的且没有移位，它可以在不进行手术的情况下自行稳定，尽管您仍需在韧带愈合期间避免足部负重。

如果利弗朗克损伤被漏诊或未得到治疗，预后则有所不同。足弓可能会塌陷，足部可能向外扭转，导致中足顶部和足弓下方出现疼痛。随着时间的推移，这可能导致足中部关节炎、僵硬以及步态的永久性改变。有些人可能需要后期手术来融合受影响的关节，因为损伤已经造成。这就是为什么即使损伤看起来轻微，这种损伤也被严肃对待的原因。

即使治疗得当，恢复也不总是完美的。有些人即使骨骼已被精确地放回其所属位置，仍然会感到疼痛。这种持续的酸痛可能来自瘢痕组织，或来自受伤瞬间受损的软骨。愈合需要数月而非数周，在足部重建力量的过程中，感觉僵硬和疲劳是正常的。

如果您参加体育运动，数据是令人鼓舞的。在治疗后，93% 至 94% 的运动员能够恢复到某种程度的体育运动，74% 至 88% 的人能够恢复到受伤前的水平。这个范围是诚实的：有些人完全恢复，另一些人则发现他们需要调整训练或比赛的方式。

需要牢记的主要一点是：如果早期且正确地治疗，大多数人可以恢复正常的行走、工作和生活。如果置之不理，同样的损伤可能导致持续的问题。在开始时获得正确的诊断，对您多年后足部的感觉有着实质性的影响。

何时就医

如果您无法将体重压在脚上，或者负重时感到疼痛，同时伴有足中部肿胀和压痛，请尽快联系您的全科医生。如果疼痛不像普通扭伤那样缓解，或者您在行走时持续难以蹬地发力，请要求专科医生评估。如果您的脚部出现严重肿胀、张力增高和剧烈疼痛，请前往急诊科，因为此类严重损伤可能导致足部内部压力升高，需要立即检查。这种损伤容易被漏诊，有时甚至在早期X光片上也不明显，因此如果您的脚部感觉异常，值得坚持要求进行全面检查。