



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

### 痛到大不了不跑不走 --- 脛後肌肌腱失能 PTTD

脛後肌肌腱失能 posterior tibial tendon dysfunction

談一個運動中常見足踝痛的原因：

”脛後肌肌腱炎” 或者又稱 ”脛後肌肌腱失能”

posterior tibial tendon dysfunction (PTTD)

PTTD疼痛的位置偏足踝的內側，往下延伸到足弓；往上延伸到小腿，常常被誤認為是足底筋膜炎。常見於跑步，跳躍，甚至快走等運動傷害；其他因素包括肥胖，扁平足，下肢循環不良……等。



#### → 理學檢查

與一般肌腱炎類似，對於肌腱炎採用誘發測試；不外乎以下三種：

第一 觸摸會痛

第二 被動拉扯會痛

第三 主動收縮會痛

脛後肌肌腱的理學檢查也一樣遵循這三個原則；

另外比較特別的是會觀察到足踝內旋或者是扁平足的外觀特徵；候這個時候從後側觀察會看到太多腳趾頭出現，又被叫做 ”too many toe sign”



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

### → 非手術治療

由於PTTD的會有漸進性惡化進行，建議早期治療。如果足夠早地進行治療，則無需手術即可緩解症狀，並且可以阻止病情惡化。相比之下，未經治療的PTTD可能會使腳變得非常扁平，腳和腳踝的疼痛性關節炎，並增加步行，跑步或其他活動的限制。

### → 治療可以從非手術方法開始，包括：

◎矯形器或支架。

為了給足弓提供所需的支撐，提供踝部支撐或適合於鞋子的定制矯形設備

◎固定。

有時會穿短腿石膏或靴子來固定腳讓肌腱癒合，或需要暫時完全避免所有負重。

◎物理療法。儀器治療加上運動治療有助於固定後的肌腱和肌肉康復。

◎藥物。從口服的止痛和消炎止痛藥到局部注射以及新進的增生療法都是選擇之一

◎鞋的修改。旨在改善足弓支撐

### → 什麼時候需要手術？

非手術治療中未能改善則可能需要進行手術。對於某些晚期病例，手術可能是唯一的選擇。

在這裡也提供本篇文章給熱愛運動的朋友們參考。