

“啪”的一声脆响 23岁小伙右脚跟腱断了

医生:打羽毛球时最怕“起跳扣杀”

跟腱断裂并不只存在于“江湖争斗”，运动时的疏忽大意也可能导致“武功尽失”。宁波23岁的羽毛球爱好者丁先生（化姓）近日由于没有进行充分热身就上场打羽毛球，结果险些落下残疾。



任甜甜(右)正在为患者做手术。

1 感觉“脚后跟好像被谁狠踢了一脚”

23岁的丁先生是羽毛球爱好者，一到周末就喜欢约朋友去打羽毛球。就诊前一晚，丁先生又和往常一样和朋友相约打羽毛球。当天时间仓促，他仗着自己“身经百战”，没做热身就匆匆加入了朋友们的战局。不料，在一个起跳扣

杀，右脚落地后，他突然觉得“脚后跟好像被谁从后面狠踢了一脚一样”，回头却发现空无一人。

“啪”的一声脆响后，丁先生跌坐在地，剧烈的疼痛向小腿蔓延。球友们扶着丁先生站起，他虽觉疼痛，但还能拖着步子行走并开车回

家。丁先生以为，只是扭伤了，休息一下就好。不料，第二天起床后疼痛加重，他随即前往宁波大学附属第一医院足踝外科任甜甜副主任医师的诊室。磁共振检查提示，丁先生的右脚跟腱完全断裂，缺口达3厘米。

2 8周后才能脱靴脱拐行走

跟腱位于脚跟的跟骨结节，长约15厘米，是连接脚、小腿及大腿等关节的一个很重要的肌腱组织，也是全身最粗壮结实的腱组织。人的行走、跑、跳就依仗着这条强有力的肌腱。

跟腱断裂是一种常见的运动损伤。当跟腱在紧张状态时突然受到快速应力刺激，比如摔倒、打球、快速跑动、从高处跳下等，都有跟腱断裂的风险。跟腱就像一种弹性材料，当它承受过大的负荷

时，就容易发生断裂。

如果丁先生不及时接受手术治疗的话，他未来的运动能力将严重受限，不仅无法跑步、跳跃，甚至正常行走也会受到影响，导致永久性的步态异常与跛行。此外，身体平衡和协调能力下降，也会增加再次受伤的风险。

传统的跟腱断裂手术，需要切开一个15厘米-20厘米的口子。经过充分准备，任甜甜决定为丁先生施行关节镜下的跟腱修复手

术。手术中，通过两个切口为0.5厘米的小口子，在镜下穿针引线，将断裂的跟腱缝合起来。第二天，丁先生就可以戴着石膏下地。2周后更换跟腱靴，拄着拐杖行走，8周后，可以脱靴脱拐。

和传统手术相比，这次微创手术的损伤明显减小，恢复期也明显缩短，丁先生还是对这次“无妄之灾”很是懊丧。他对来探病的朋友说：“一定要好好热身后再打球。”

3 七成跟腱断裂患者由打羽毛球导致

近年来，羽毛球运动风潮在宁波越来越热。任甜甜说，随之而来的因打羽毛球导致运动损伤的病例也越来越多。和足球、篮球、长跑等体育运动相比，打羽毛球的损伤发生率总体较低，但是，打羽毛球在一定程度上却堪称“跟腱杀手”。从临床上看，打羽毛球导致跟腱受伤的概率非常高。

“这两年，我接诊的跟腱断裂患者，几乎全由运动损伤导致。其中，有七成多是由打羽毛球导致的，剩下的主要是在打篮球时受

伤。”任甜甜介绍，在羽毛球运动中，“起跳扣杀”这个动作最容易导致跟腱断裂。

相比篮球、足球等，羽毛球相对“温和”，为什么跟腱断裂比例反而最高呢？任甜甜分析，主要有这几个原因：一是羽毛球入门容易，爱好者中有不少是新手，他们身体素质与运动技巧不足，受伤风险更高；二是技术动作风险集中，羽毛球中的“起跳扣杀”动作容易导致跟腱断裂。就像打篮球时，过人或上篮时容易发生跟腱损伤。

他指出，从临床上看，跟腱断裂患者在受伤前，往往没有经过充分热身就开始运动，甚至下车后走几步到场地，马上开始打球。跟腱受伤后，一般还能一条腿拖着一条腿走路。因此，不少患者以为养养就好了，而忽略了及时诊治。这样，很可能导致陈旧性的跟腱断裂，时间长了，影响脚、腿的功能，得不偿失。因此，如果跟腱处受伤后感觉到疼痛，应该及时去医院就诊。

记者 庞锦燕 通讯员 庞赞 文/摄

脚踝肿块破溃流脓 病根原来是痛风石

“医生，我脚上这肿块不仅越来越大，还开始流脓了，会不会是肿瘤啊？”几天前，一位患者忧心忡忡地来到宁波明州医院手足外科门诊，找到梁大伟医生求助。梁大伟仔细为其查体后发现，患者脚踝处的肿块已出现破溃，触摸起来质地坚硬、边界清晰，且有典型的黄白色结节，结合多年临床经验，初步判断与痛风相关。随后的抽血和X线检查证实了这一判断。

“别担心，这不是肿瘤，是痛风石。但目前它已经很大，对日常生活产生了很大的影响，建议尽快手术切除它。”梁大伟向患者详细解释病情，消除其顾虑，并迅速制定了手术方案。如今，成功实施手术的患者已顺利康复，恢复了正常的行走和生活。

梁大伟表示，在临床中他经常遇到这类患者，对痛风石缺乏了解，直到出现明显症状才就医。其实，痛风石又称痛风结节，是谷氨酸钠尿酸盐在皮下聚集形成的结晶，常见于关节软骨、滑囊、耳轮、腱鞘、关节周围组织、皮下组织和肾脏间质等处，会引发一系列不适。

在发病初期，痛风石通常表现为关节周围或皮下的小结节，常见于耳廓、手指、足趾、肘部等部位。这些结节多为白色或黄白色，质地较硬，按压时没有明显疼痛，很容易被忽视。但随着体内尿酸持续沉积，结节会逐渐增大，表面皮肤可能变薄甚至破溃，还可能伴随局部皮肤发红、发亮，或关节僵硬、隐痛等症状。一旦出现这些情况，意味着尿酸结晶沉积已较为严重，需及时到正规医院寻求专业医生帮助，避免病情进一步加重。

梁大伟提到，作为痛风病程中的典型标志，痛风石的形成并非单一因素导致，而是涉及多个方面。首先，家族遗传背景对痛风影响显著；其次，长期摄入高嘌呤食物，比如海鲜、动物内脏、酒类等，是诱发痛风石的重要外部原因，这些食物会导致体内尿酸水平升高，为痛风石的形成创造条件。

“防治痛风石，必须标本兼治，不能只关注症状缓解，更要从根源上控制病情。”梁大伟强调，不建议痛风患者进行剧烈运动或长时间体力劳动，以免诱发病情。推荐选择步行、骑车、游泳等温和的运动方式，既能活动身体，又不会给关节带来过大负担。

饮食调整是控制痛风石的关键环节。要减少高嘌呤食物（如肉类、野味、海鲜、动物内脏、豆制品等）、高脂类食物的摄入，同时戒烟限酒。日常以清淡饮食为主，多吃蔬菜，做到少盐限油。

肥胖会增加痛风及痛风石的发病风险，建议通过瑜伽、健身、慢跑等有氧运动合理控制体重，保持健康的身体状态。

若痛风石较大，严重影响日常生活，或出现破溃、感染等情况，可在医生评估后进行手术治疗，及时切除痛风石，缓解症状。

记者 陆麒雯 通讯员 姚璐璐