



籃球愛好者重傷難行 微創手術與復健讓他再戰球場

Mar 17, 2025

35 歲的小豪（化名）是一名熱愛籃球的體育老師，近期在訓練中不慎扭傷右腳踝，原以為只是輕微扭傷，未料疼痛持續三個月之久，不僅影響日常行走，教學工作也受到影響，他曾嘗試多方求診與物理治療，卻未見改善，最終前往臺北市立萬芳醫院骨科就診，經陳建樺醫師診斷，確診為前距腓韌帶斷裂且癒合不良，導致腳踝穩定性受損，需進行微創修復手術。

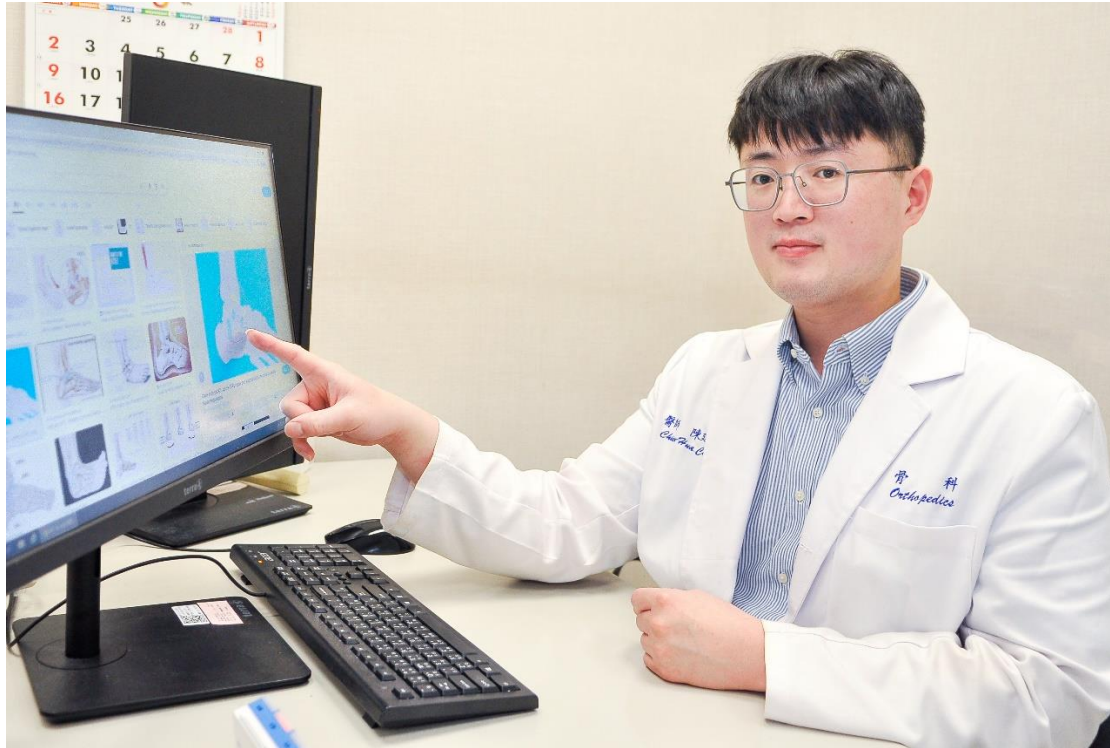
陳建樺醫師說明，腳踝扭傷依嚴重程度可分為三級，一級扭傷為韌帶輕微拉傷，腫脹與疼痛輕微，關節仍維持穩定；二級扭傷為韌帶部分撕裂，腫脹與疼痛加劇，關節活動受限，行走時會感到疼痛；三級扭傷則是最為嚴重的韌帶完全斷裂，關節不穩，甚至可能伴隨骨骼移位，恢復期較長，部分病人需接受手術治療。小豪的情況屬於最嚴重的三級扭傷，且因長時間未接受適當治療，導致韌帶未能順利癒合，增加慢性踝關節不穩的風險。

對於像小豪這類活動量高的病人，單靠保守治療難以恢復足夠的關節穩定度，因此陳建樺醫師建議進行微創前距腓韌帶修復重建手術，以恢復關節穩定度並降低未來扭傷的風險。與傳統手術相比，微創手術透過關節鏡技術，僅在踝關節周圍開約 0.5 公分的三個小傷口，不僅精準度高，對周邊組織的影響也較小，可降低術後沾黏風險，減輕疼痛感，使病人更快速恢復，而傳統手術傷口較大，癒合時間較長，因此多數年輕運動員更傾向選擇微創手術，以便盡快重返球場。

小豪的手術過程約 1 小時，醫療團隊成功修復受損韌帶並強化腳踝結構，術後，他需穿戴固定護具，並依循復健計畫逐步恢復腳踝功能。手術後二週，他開始進行踝關節活動度訓練，以提升靈活度，接著逐步進展至踝關節控制與肌力訓練。術後二至三個月，他已能進行輕量慢跑及低強度訓練，逐漸適應球場上的節奏。

陳建樺醫師提醒，運動前充分暖身及選擇合適的運動鞋至關重要，能有效

降低運動傷害的發生機率。若不慎扭傷，應密切觀察疼痛情況，切勿立即嘗試傳統民俗療法如推拿或針灸，以免錯失黃金治療期，此外，當症狀稍有緩解時，切勿急於恢復運動，以免引發二次傷害。他建議，有長期踝關節不適的病人，應盡早尋求專業醫師診治，以確保腳踝功能的完整恢復，避免傷勢惡化影響日常活動及運動表現。



▲臺北市立萬芳醫院陳建樺醫師提醒，運動前一定要做足暖身，鞋子也相當重要，才能真正降低運動傷害。(圖／萬芳醫院)