

# 浴火重生 開業醫

## 開業醫

**對**年屆古稀之人，本已該是退休享清福的年紀，卻遭逢生平最遺憾的意外。

個人生性愛好運動，持續幾十年的健走（以前也嗜慢跑、長泳）、健身房重量訓練、打小白球（盡量不坐球車）、有氧快走，總覺得身體一直處於良好狀況，直到約一年前，隱約感覺左後跟、小腿有些疼痛感，以為拉到筋，骨膜發炎，使用消炎藥，效果不彰，但小心走路，還不成問題。到後來，打球次數有減少，讓小腿多休息。不意，在一次突然劇烈的扭傷，覺得後腳跟啪一聲，一陣痛，深知不妙～足跟肌腱斷了～做完超音波並照了X光，發現肌腱是連著骨頭拉離（非肌腱本身斷離）。考慮本身酷愛運動，跟腱斷裂可能影響將來行動，還是決定開刀固定接回。自忖將拉離的骨頭拉回復位，以鋼螺栓入足跟骨再上石膏即可，應該不是很困難的手術，就安排在除夕前進行門診手術。

沒想到，從此展開一場夢魘，遭逢此生最悲慘的日子。

或許自己年紀漸長，也因傷處接近足跟，末梢循環不良。術後傷口皮膚壞死，導致足跟肌腱外露，又因沒有適宜的皮瓣可轉移覆蓋，造成肌腱壞死斷離，留下又大又深的傷口。此時只好將原先固定的鋼螺取出並做清創及傷口治療。

好友整外醫師建議用負壓傷口治療（NPWT），可加速傷口癒合。於是便裝上抽吸管接上重達五公斤的抽引機（圖一），除了入浴時短暫關拔接頭，可都是24小時不停地抽吸，心想如此持續運作，即使三、四天沒再換藥也不致傷口感染（因可將分泌物吸取）。

但日夜牽絆這台機器，也確實不好受。尤其在看診時還得跟好奇的患者解釋，門診處理患者傷口時，還要推著放置抽引機的推車來來去去。即使在替患者開刀時，還隨侍在側。這不打緊，竟然幾天後，足跟底莫名的痛起來，而且有增無減。因為不像是足底筋膜炎，自己臆測應是傷口感染引起發炎物質，導致疼痛。但為何痛

在足底（非後跟腱傷口處），而且只在短短幾天就發生，醫學上也無法解釋。

不敢施打局部類固醇，只好服用消炎止痛藥，偶加類固醇，但都無法改善。手術執刀醫師後來為我施打局部類固醇，也只緩解一天，還是疼痛如昔。

因為足跟無法著地，都只好藉助四腳輔助器甚至要坐輪椅代步，加上腳繫負壓管連負壓機，生活行動至為不便，真是苦不堪言。醫院男助為我的拖鞋加貼海綿墊（圖二），也只能減輕一點疼痛，仍然無法撐力。直到有一天，在某百貨商場，選購一雙軟墊鞋，竟可穿上走了兩步。已經許久沒有這樣的踏實感，心中的悸動，不禁讓人糊了雙眼，沒想到連走路都成了一項夢昧難求的奢望。

一向樂觀正向的個性，經不起漫長身心靈的折磨，尤其又服用消炎止痛藥加上創傷壓力，導致胃脹、胃痛，完全沒了胃口。偏偏這個時候，好久沒發作的痛風又來



圖一



圖二



圖三

攪局，服用秋水仙又拉到不行，不到兩個月時間，就暴瘦了五公斤。禁不住長期日夜的折騰，生命的藍圖走進這個境界，幾乎跳躍不過，就會有很不好的念頭。

忙完一天門診上來，坐在輪椅上勉強嚥下幾口飯，輕貼內人身子忍不住哽咽起來。這一陣子，也幸虧她無微不至的照顧，還安慰著我～痛苦總會過去，等腳好了，會陪著我一道去旅遊（這個願望，在半年後被兌現了，出國旅遊，全程走透透～藉助雨傘拐杖）。雖然心中鬱悶的情緒洩了洪，卻深怕感染摯愛，可是實在是無法自己，對她，有萬分的歉意、不捨與感激，如不是她在背後的支持與鼓勵，實在熬不過來。

晚上就寢，傷病過程一幕幕重複在腦海中上演，就翻來覆去難以入眠。但睡夢裡常會生龍活虎四處雲遊，像極了“阿凡達”裡，下肢癱瘓的男主角，

在轉換成納美人後，於森林中追、趕、跑、跳、碰，自由自在，好不愜意。可是，早上一睜眼，又被拉回現實，撐起輔助器無奈地迎向挑戰的一天。

使用負壓機雖可促進傷口肉芽組織新生，但也堵塞跟骨鋼螺取出留下的孔洞，反而覺得悶痛，又因局部熱脹，且持續足跟疼痛，直覺可能是足跟骨骨髓炎。後來，婉拒繼續使用負壓機，照了X光，也做了CT（造影），確認真是骨髓炎。經明白造成疼痛的原因，心中反而放下一塊石頭，從此就開始展開另一場對抗細菌的戰爭。

因足跟骨原先孔洞太小，骨髓炎分泌物流不出，再度到醫院手術做刮骨、擴創、引流，但因引流管堵塞，又再度手術擴大骨孔，並置入沖洗管（圖三）。這些手術術後雖然很痛，但為時不長，對歷經長期受苦受難的我，僅是小菜一碟。受益於自己開設醫院之便，每天兩次傷口加藥沖洗，又施打三次敏感抗生



圖四



圖五



圖六

素，長達三週多，手臂血管滿佈針孔。自覺歷經幾次手術，已耗用不少健保資源，這些在家傷口治療，包括使用抗生素及長達數月每天兩次換藥及後來的傷口沖洗，都未申報健保，只期盼傷況能趕快改善。

也幸虧治療得宜，每天清晨醒來第一件事，就是按壓足底，發現疼痛日益減輕，範圍也逐漸縮小，內心有說不出的喜悅。而傷口癒合也很快，應該歸功於平日勤於運動，也沒有糖尿、心血管疾病，更要感謝內人無微不至的照顧，且餐餐供應鮮魚補充蛋白質（幸好夫人烹調手藝真不是蓋的，否則肯定會怕腥吃膩）。

當傷病之始，身心靈遭受極大的創傷，導致內分泌失調，免疫力下降，一時間似乎成了另個人。加上平時勤於運動的我，一下子變成寸步難行，整個人都要崩潰。

但好勝的我，那堪毀滅訊號啟動，打垮自己生涯規劃。如果你願意為你的生命作承諾，你的身體



自然也不會背叛你。這時你需要的是調節心性，避免情緒打結，也就是要換個視窗，試圖尋求美好的出口。

於是，我嚐試可以用替代走路運動的其他方法，將這些日子以來，虧欠自己身體的負債彌補過來。為自己定下目標，誓言每天必須完成功課：1. 上半身重量訓練及腹肌訓練兩回合，可強化九種肌肉群（圖四），彌補無法走路造成的肌損。2. 平躺抬踢小腿，至少兩千次（後增加至三千次）。3. 踩踏落地腳踏車（足跟力少）（圖五）最少 80 分鐘。4. 早上為雙腿做日光浴（圖六），幫助鈣質吸收。5. 足跟疼痛痊癒後，就開始勤走路練腳程，更踏上睽違將近一年的跑步機走路，越走越遠，速度也慢慢提高。6. 最近發覺游泳也不錯（好久沒下水了），居然雙腿使力還很順暢。尤其前陣子因長期撐持四腳輔助器，導致左肩酸痛上舉及外展活動受限。經局部施打類固醇，再配合毛巾操、每週約兩次再上健身房補助運動，加上游泳手臂滑動，肩關節現已能活動自

如，而且也漸次恢復過去的體適能。的確，挫折帶給你成長，歲月送給你歷練，我怎能輕易的被打敗？事實證明了，以堅毅不拔的意志力，終於克服困境走出陰霾。

經過數月來的堅毅不拔訓練，食慾雖然不錯，體重卻慢慢減了下來。直至今日，也一直維持同樣的運動習慣。之前血壓稍有偏高，現在都回復到正常 120 左右，運動續航力似乎比以前還好，未嘗不是賽翁失馬。

歷經此次意外，冥冥之中，上天授意要你放慢腳步，緩解長期來繃緊的情緒，讓過去忙碌的自律神經恢復節奏，平衡久已傾斜的天平。儘管過去有諸多的不愉快，終究要將其踩到腳下，活出自己的精彩。往後的人生自信會是充實而飽滿，這是我生命中的偶然而非必然。不久的將來，仍會陪伴好友一同出遊，也將重拾燦爛的笑容，迎向美好時光。眼見日益恢復的腳力，比以前更佳的體力，在這人生才要開始的起手式，給自己生命旅程規劃更絢爛，更充實的未來。