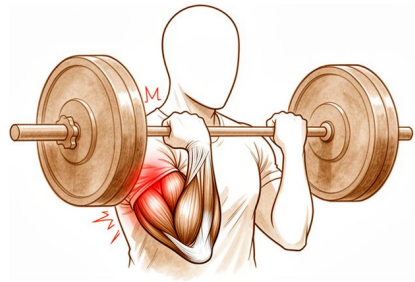


肱二头肌远端断裂

肘部肱二头肌远端肌腱断裂。

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



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

您可能会感到上臂前侧靠近肘部的位置突然出现剧烈疼痛。许多人将其描述为“砰”或“啪”的一声。您可能会注意到瘀伤或肿胀迅速出现。您的肱二头肌外观可能发生改变，通常比平时更向上收缩。这是因为连接肌肉与骨骼的肌腱发生了撕裂。

您可能会发现提举物品时力量明显减弱。以前轻松完成的任务现在变得困难。转动门把手、打开罐子或提起购物袋时可能会感到不稳或疼痛。您可能会发现屈肘或掌心向上旋转（如端着一碗汤）特别困难。这种特定动作在很大程度上依赖于该撕裂的肌腱。

疼痛常在活动后加剧。夜间疼痛可能更明显，尤其是如果您尝试侧卧于患侧时。将手臂置于中立位休息通常有助于减轻酸痛。然而，即使在休息时，您也可能在肘部前侧感到钝痛或紧绷感。

日常活动变得具有挑战性。伸手到背后扣内衣或塞衬衫下摆可能会感到不适。您可能会避免使用该手臂提物以保护损伤。如果您尚未接受手术，可能会想知道是否可以忍受这种无力感。有些人选择等待，但36%未接受治疗的撕裂患者最终决定稍后接受手术。这是因为无力和不适可能会持续存在并影响您的生活质量。

如果是完全撕裂，通常建议手术以恢复力量。如果是部分撕裂，手术修复的早期并发症发生率可能为20.5%。然而，许多患者发现非手术治疗会导致日常活动持续困难。您的外科医生将帮助您决定哪种方案最适合您的具体损伤和生活需求。

实际发生了什么

您的肱二头肌是位于上臂前侧的大肌肉。它通过一条称为肱二头肌远端肌腱的强韧组织带与前臂骨相连。可以将这条肌腱想象成一根粗绳，当您弯曲肘部或向上旋转手掌时，它会拉动前臂。

肌腱断裂是指该肌腱从其骨骼附着点撕裂。这通常发生在举重或突然用力时。当撕裂发生时，肌肉与骨骼之间的连接被破坏。您可能会听到“啪”的一声，或在肘部或上臂感到剧烈疼痛。

由于肌腱不再固定，您的手臂将失去产生强大旋转和弯曲力量的能力。这就是为什么您在尝试转动门把手或提起重物时可能会感到无力的原因。肌肉也可能在上臂更高处聚集，形成一种称为“波派畸形”（Popeye deformity）的可见肿块。

随着时间的推移，身体可能会尝试通过在前臂肘部周围的软组织中形成额外的骨骼来自我修复。这被称为异位骨化。虽然这种额外的骨骼有时会导致僵硬，但研究表明，即使发生这种情况，肱二头肌的力量通常也能得到维持。

手术修复旨在使用强力的锚钉或纽扣将肌腱重新固定到骨骼上。这些技术旨在恢复手臂的自然拉力。研究表明，大多数患者在修复后一年的临床和功能结果都非常理想。

然而，任何手术都存在风险。肱二头肌远端肌腱修复术与 7.5% 的主要并发症发生率和 4.5% 的再次手术率相关。一些患者会出现轻微问题，如暂时性麻木或僵硬，这些症状通常会自行消退。尽管存在这些风险，该手术被认为在恢复功能方面是安全有效的，特别是在完全撕裂的情况下。

我们能做什么

针对您的肱二头肌远端断裂的治疗方案取决于撕裂是部分性还是完全性。Mater Private Hospital Rockhampton 的上肢外科医生 Kieran Hirpara 博士指导我们诊所的共同决策过程。我们根据您的具体损伤和日常需求定制计划。

对于部分撕裂，我们通常从非手术治疗开始。这包括调整活动以避免提重物、通过物理治疗加强周围肌肉以及使用夹板提供支撑。您可能还会接受注射以减轻疼痛和炎症。这种保守疗法旨在不通过手术恢复功能。证据表明，部分撕裂的非手术治疗成功率中等，为 47%。在此阶段，注射疗法通常能提供最快速的缓解。我们会密切监测您的进展。如果症状持续或加重，我们将重新评估计划。

医疗管理侧重于在肌腱愈合或适应期间的舒适度。我们可能会推荐非处方止痛药或抗炎药来管理不适。皮质类固醇注射可在有限时间内减轻肿胀和疼痛。透明质酸或富血小板血浆（PRP）注射有时用于支持组织健康，尽管其长期效果各不相同。这些治疗不能修复撕裂的肌腱，但有助于您在决定后续步骤时管理症状。我们会讨论每种方案的潜在益处和持续时间，以便您选择最适合您的方案。

手术通常用于完全性撕裂或非手术治疗未能提供足够改善的情况。手术修复将肌腱重新连接到骨骼，恢复力量和功能。对于完全性撕裂，手术是改善患者报告结果的强预测因子。我们使用皮质按钮固定或缝合锚等技术来固定肌腱。这些方法旨在恢复解剖附着点，同时最大限度地减少对周围肌肉的损伤。大多数患者在手术修复后能够重返工作和运动。然而，您应该知道，五分之一的患者会经历轻微并发症，二十分之一的患者会面临严重并发症。4.5% 的病例需要再次手术。我们公开讨论这些数据，以确保您充分了解情况。术后早期活动耐受性良好，似乎不会增加不良后果。我们指导您进行康复方案，在保护与活动之间取得平衡，以优化您的恢复。

预期情况

大多数接受肱二头肌肌腱断裂手术的患者能够恢复其正常活动。您可以预期手臂在屈曲和旋前（掌心向上）方面的力量几乎恢复正常。修复术后一年以上的临床结果通常非常理想。无论您的外科医生使用可吸收螺钉还是不可吸收螺钉来固定肌腱，这一结论均适用。

恢复是一个渐进的过程。您会在术后早期几周内注意到最显著的变化。随着时间的推移，您的手臂功能将持续改善。恢复水平通常在一年后达到平台期。在此阶段，患者满意度仍然很高。大多数患者能够重返工作和运动。重返工作的平均时间略超过14周。然而，与基线力量相比，可能会残留一些功能损害。

如果您不接受手术，预后则有所不同。选择非手术治疗的全层或部分撕裂患者中，有36%最终接受了手术转换。那些通过非手术治疗管理的患者可能会经历持续性无力。虽然在某些情况下可以维持肱二头肌力量，但对于全层撕裂，手术修复的功能益处是明确的。

您应了解潜在的并发症。轻微并发症很常见。五分之一的患者会经历轻微问题，例如感觉神经损伤，这通常会随时间自行缓解。严重并发症较少见。严重并发症的发生率在4.6%至7.5%之间。再次手术率为4.5%。早期活动方案通常耐受性良好，并不会增加不良后果。

您的个人恢复路径可能有所不同。工伤赔偿患者通常比非工伤赔偿患者需要更长的时间才能重返工作，并且报告的功能评分较低。尽管存在这些差异，大多数患者仍能取得成功的结果。只要严格遵循康复计划，您可以预期一个可预测的愈合过程。

何时就医

如果您注意到肘部持续疼痛、无力或不稳定，且休息后无改善，请咨询您的全科医生。如果您的手臂出现锁定、无力或症状干扰睡眠或工作，请寻求专科医生评估。这些问题的突然加重也需要及时就医。早期评估有助于确定手术修复是否适合您的具体损伤。您的外科医生将评估撕裂的程度，以指导您的后续步骤。