

# 肘关节不稳定

肘关节韧带——尺侧和桡侧副韧带是主要的稳定结构。

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

您可能会感觉肘关节有脱位感。这种感觉通常发生在您举手过头顶或对抗阻力时。您的关节可能会感觉松动或不稳定。您可能会在手臂外侧感到尖锐的疼痛。这种疼痛通常源于维持骨骼连接的韧带拉伤。这些韧带作为静态稳定结构，以保持关节的稳固。

疼痛可能在日常活动中加剧。例如，伸手到背后扣内衣可能会引发不适。塞衬衫下摆可能会感到困难或疼痛。您可能会在早晨刚醒来时感到僵硬。这种僵硬通常会随着您白天活动手臂而缓解。然而，过度用力可能会导致疼痛复发。

如果您曾经发生过脱位，您可能会感到一种即将再次脱位的预感。您的肘关节可能会突然无力。如果损伤涉及多条韧带，这种情况更为常见。单纯性脱位通常通过休息和仔细监测即可良好愈合。但涉及关节前后方的复杂损伤需要更多关注。您也可能感到肘关节内侧疼痛。

有些人将不稳定感与网球肘混淆。如果您在外侧肘骨处有持续性疼痛，可能与韧带松弛有关。在这种情况下，标准的网球肘治疗方法可能无效。您也可能感到关节深处的疼痛。如果软骨因不稳定而受到刺激，就会发生这种情况。

夜间疼痛也是可能的。您可能会发现很难侧卧在患侧睡觉。手臂的重量会牵拉受伤的韧带。这会导致影响休息的酸痛。您可能会在醒来时感到肘关节僵硬和酸痛。

在严重的病例中，症状可能会持续存在。您可能会经历持续的疼痛、僵硬或不稳定感。创伤性关节炎可能会随时间发展，加重不适。如果您的症状在保守治疗后没有改善，您的外科医生将讨论进一步的选项。我们的目标是恢复稳定性，以便您可以安全地恢复正常活动。

# 实际发生了什么

---

您的肘关节依靠骨骼、韧带和肌肉的精确平衡来保持稳定。可以将您的韧带想象成将关节连接在一起的强韧绳索。这些绳索与您的肌肉协同工作，防止骨骼移位。当这些稳定结构受损时，您的肘关节可能会感觉松动或不稳。

最常见的问题涉及手臂外侧的桡侧副韧带复合体。这组韧带可防止前臂骨从上臂骨向外旋转。当该复合体受伤时，您的肘关节可能会以特定的方式发生移位，称为后外侧旋转不稳。这意味着当您尝试撑起身体或接住自己时，骨骼会向后和向外旋转。在这些动作期间，您可能会感到关节外侧有打软感或疼痛。

有时，不稳会影响关节的外侧和内侧。这称为复杂不稳。它涉及多个稳定结构的损伤，包括骨骼本身。在这些情况下，关节失去承受正常负荷的能力。内翻负荷（模拟从椅子上撑起的动作）会导致异常的角度畸形，即使在初始损伤后也会持续存在。这是因为韧带中的正常张力消失了。

您的外科医生将检查您的肘关节，以确定哪些稳定结构受损。由于影像学检查有时无法区分健康的、有弹性的肘关节和真正不稳定的肘关节，因此彻底的体格检查至关重要。我们会寻找不同方向上的特定松动迹象。如果同时存在后外侧和后内侧不稳，我们必须处理这两个区域以恢复完全的稳定。

治疗的目标是修复或重建这些受损的“绳索”。通过收紧或替换韧带，我们帮助您的骨骼重新正确对位。这恢复了关节的自然运动。桡骨头的适当平衡对于正常运动也至关重要。如果没有这种平衡，您的肘关节在日常活动中可能无法顺畅运作。

## 我们能采取的措施

---

您主刀医生的治疗策略反映了 Mater Private Hospital Rockhampton 上肢外科医生 Kieran Hirpara 博士在我们诊所对此病的管理方式。我们首先了解您具体的不稳定情况。简单的肘关节脱位通常通过仔细监测和引导性活动即可获得良好疗效。我们使用详细的临床评估和连续 X 线片来追踪您的进展。对于许多患者，保守治疗可带来良好的临床和功能结果。

我们从自我管理和物理治疗开始。您的物理治疗师将设计一个旨在增强肘部周围肌肉力量的方案。这有助于支撑关节并减少关节滑脱的感觉。我们通常建议尝试这种方法一段固定时间，以观察是否能稳定您的症状。对于简单脱位，这种非手术治疗通常已足够。如果您在肘部外侧存在轻微不稳定，特定的锻炼可能有助于您恢复对患肢的信心。

药物治疗侧重于控制疼痛和炎症。我们可能会推荐止痛药或抗炎药，以便您在治疗期间保持舒适。如果疼痛持续存在，我们可能会讨论注射治疗。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）注射也是支持关节健康的选项。这些治疗旨在您的身体愈合或增强力量期间管理症状。它们不能修复结构性撕裂，但可以使活动时的疼痛减轻。

当保守治疗未带来足够改善，或您存在复杂的结构性问题时，会考虑手术治疗。如果您的肘关节向多个方向脱位，我们需要处理两侧以恢复稳定性。我们可能会使用强效缝线或胶带修复撕裂的韧带。在某些情况下，我们使用肌腱移植重建从肱骨到尺桡骨的韧带。对于迟发性不稳定，重建手术通常能取得相当良好的结果。如果您存在严重僵硬或关节强直，我们可能会使用铰链式外固定架来帮助安全地活动关节。

在复杂病例中，治疗仍然具有挑战性。可能出现持续不稳定、僵硬或疼痛的高发生率。我们会公开讨论这些风险。如果需要关节置换，我们会为存在显著韧带损伤或骨丢失的患者选择连接型关节置换术。当稳定性受损时，这种类型的植入物是首选。我们基于您的 X 线片和检查结果，以共同决策的方式做出此推荐。您的主刀医生将在其专属页面上详细解释手术的具体内容。

## 预期情况

---

您的预后主要取决于您的关节不稳是单纯性还是复杂性。单纯的肘关节脱位通常通过仔细监测和非手术治疗即可获得良好恢复。大多数患者的症状会消退，并恢复接近完全的肘关节屈曲和前臂旋转活动范围。如果您的病例更为复杂，涉及严重的韧带或骨骼损伤，则治疗过程更具挑战性。此类病例的治疗仍然困难，出现持续性不稳、僵硬、疼痛和创伤后关节炎（磨损性关节炎）的概率较高。

对于复杂性损伤，通常需要进行手术以恢复稳定性。韧带修复和重建通常能提供可接受的功能结果。您可以期望恢复稳定性，尽管复杂性手术管理的长期结果尚未完全明确。在极具挑战性的病例中，部分患者可能会出现持续问题。如果您接受了全肘关节置换术，不稳是一个主要风险，可能需要进一步手术。当韧带受损时，通常首选连接式假体置换以降低此风险。

恢复是一个渐进的过程。您需要详细的临床评估和定期 X 线检查以追踪愈合情况。即使治疗成功，肘关节由静态和动态稳定结构组成，这些结构必须协同工作。这些结构完全愈合需要时间。部分患者在术后两年报告主观满意度高且结果良好，但其他患者可能面临长期挑战。您的外科医生将指导您度过这一过程，确保满足您的特定需求。我们旨在提供清晰、诚实的信息，让您对恢复过程中的现实预期有充分了解。

## 何时就医

---

若肘部疼痛持续且休息后无改善，请咨询全科医生。若感到无力、关节不稳，或关节出现卡顿/脱位，请要求专科医生评估。这些症状可能干扰您的睡眠或工作。受伤后症状突然加重也需引起重视。复杂的肘关节不稳涉及重要的骨性与韧带稳定结构。简单的脱位需要详细的临床评估及系列影像学随访。超声检查无法客观区分正常肘关节与过度活动肘关节。完整的病史采集与体格检查对于准确诊断至关重要。早期评估有助于预防僵硬或创伤后关节炎等长期并发症。