

肘关节骨关节炎

侧位X线片显示肘关节骨关节炎——关节间隙变窄及骨赘形成。

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

您可能会感到肘部深处有疼痛感。这种磨损性关节炎通常始于中年，且多见于从事重体力劳动的男性。您可能还会感到僵硬，尤其是在早晨刚醒来时。在使用手臂一段时间后，或者如果您侧卧睡觉压到患侧，疼痛可能会加剧。

您的肘部活动度可能不如以前灵活。您可能会发现难以完全伸直手臂或完全弯曲手臂。简单的日常活动可能会变得困难。例如，将手伸到背后扣内衣或把衬衫塞进裤子里时，可能会感到别扭或疼痛。在活动肘部时，您可能还会感觉到摩擦感或听到咔哒声。在某些情况下，您可能会感到环指和小指有刺痛或麻木感，这表明尺神经因关节变化而受到刺激。

如果您过去曾受过肘部损伤，这些症状可能与该创伤有关。然而，原发性骨关节炎也可能在没有特定损伤的情况下发生。您的外科医生会根据您的年龄、磨损的严重程度以及您对手臂功能的需求来决定最佳的治疗方案。对于许多人来说，非手术治疗是早期管理这些症状的第一步。

实际发生了什么

您的肘关节是上臂骨与前臂骨相接之处。在骨关节炎中，缓冲这些骨骼的光滑软骨会逐渐磨损。这种磨损过程通常始于肱尺关节室，即肘部的主要铰链部分。您可能还会发现桡骨头与肱骨小头相接区域（即肘关节附近）出现间隙变窄。

随着关节发生改变，身体会尝试通过生长额外骨骼来自我修复。这些骨性生长物称为骨赘，可在骨骼末端形成突起。当您伸直手臂时，这些突起可能会相互碰撞。这会形成物理性阻挡，阻止您完全伸直肘部。正是这种机械性干扰导致了您在日常活动中感受到的僵硬和疼痛。

肘关节的稳定性依赖于韧带，这些坚韧的条索状组织像绳索一样将骨骼固定在一起。如果这些韧带变得薄弱或受损，骨骼可能会移位。这种不稳定性会增加关节特定部位的压力，加速磨损。久而久之，这种不稳定与摩擦的循环会导致关节表面进一步退化。

在某些情况下，受伤或手术后，身体可能在关节周围的软组织中形成骨骼。这被称为异位骨化。它可能形成坚硬的屏障，限制您的活动范围，从而加重关节炎本身引起的僵硬。了解这些变化有助于解释为何单纯休息往往不够，以及为何需要针对性治疗以恢复功能。

我们能采取的措施

在洛克汉普顿 Mater 私人医院，Kieran Hirpara 医生针对肘部骨关节炎采取分步计划，以匹配您的日常需求。我们从最简单的选项开始，仅在您需要更多缓解时才进行手术。这种治疗路径让您先尝试低风险的治疗。

您的第一步是自我管理和物理治疗。我们建议您改变手臂的使用方式，以避免引起疼痛的动作。物理治疗师或手部治疗师可以教您温和的锻炼，以保持肘关节顺畅活动。他们还可能使用夹板在休息时支撑关节。请给这种方法几周的时间进行充分尝试。许多人在磨损性关节炎的早期阶段发现，活动方式的改变和引导性锻炼可以减少僵硬和疼痛。

如果仅靠运动不足以缓解症状，我们将讨论药物治疗。这包括止痛药和抗炎药以减轻肿胀。我们还可能提供关节内注射。皮质类固醇注射可以在短时间内减轻炎症和疼痛。透明质酸或富血小板血浆（PRP）注射旨在为关节提供缓冲并支持愈合。这些治疗不能治愈关节炎，但可以帮助您在通过治疗建立力量的同时保持活动能力。

当保守治疗未能带来足够改善时，我们会考虑手术。我们会根据您的年龄、磨损的严重程度以及您对手臂功能的需求进行评估。如果您患有轻度至中度关节炎，我们可能会推荐一种称为清创术的手术。这涉及清除骨刺和游离组织，以改善活动度并减轻疼痛。对于关节严重受损的严重病例，我们会讨论全肘关节置换术或间置成形术。这些选项通过替换或重新覆盖关节表面来恢复功能。在做出决定之前，我们会与您全面审查所有风险和益处。

预期情况

您的肘部磨损性关节炎治疗之旅通常从非手术治疗开始。这是早期症状的标准第一步。您的外科医生会根据您的年龄、磨损的严重程度以及您对手臂功能的需求来定制这一方案。对于许多人来说，这种保守治疗在早期阶段能提供有意义的缓解。

如果症状持续或加重，手术选项将成为讨论的一部分。正确的选择取决于您的关节炎是由既往损伤还是自然磨损引起的。对于轻至中度病例，关节镜下骨关节成形术（清除骨刺并收紧关节囊）是一种安全有效的选择。它通常能改善疼痛和活动度，且并发症风险低或需要进一步手术的可能性小。对于需要此类治疗的患者，开放清创术也能取得类似的效果。

对于严重影响全范围活动的重度病例，可能会讨论关节置换术。全肘关节置换是严重关节炎的一种可行选择，尤其适用于年龄较大或活动量较少的患者。然而，由于并发症发生率较高且耐久性有限，通常不建议

活动量大的个体进行此手术。在涉及年轻终末期创伤后关节炎患者的特定病例中，可能会考虑部分置换或韧带重建以恢复稳定性，尽管这些方案的翻修率较高。

恢复过程因您选择的治疗路径而异。在非手术治疗中，您可能会经历缓解期与急性发作期交替的情况。在关节镜清创术后，大多数患者在短中期内的恢复过程顺利，功能和疼痛减轻令人满意。虽然短中期随访之间的活动度可能略有下降，但总体结果仍然有利。开放手术也为大多数患者带来了无痛关节和良好的功能恢复。

最终，当治疗方案与您的具体情况相匹配时，预后是积极的。无论您从保守措施开始还是转向手术，目标都是恢复功能并减轻疼痛。您的外科医生将指导您做出这些选择，确保计划与您的生活方式和长期健康相一致。

何时就诊

若肘部疼痛持续且休息后无改善，请咨询全科医生。若出现无力、不稳或交锁症状，请寻求专科医生评估。影响睡眠或工作的症状也需引起重视。疼痛突然加重是寻求医疗帮助的另一个原因。原发性肘骨关节炎通常表现为疼痛和活动受限。该病主要影响从事重体力劳动的中年男性。肘部外伤史会增加患病风险。年龄较大和男性性别也是重要的危险因素。非手术治疗是早期管理的第一步。在疾病早期，非手术方法可能提供缓解。您的外科医生将根据您的具体情况制定治疗方案。