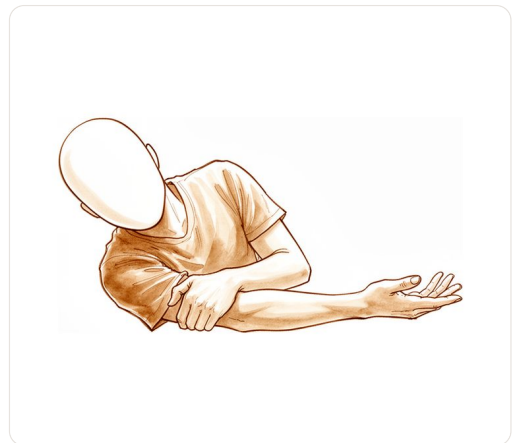


PATIENT INFORMATION

桡骨头骨折

X光显示桡骨头骨折——这是手臂伸展时摔倒后常见的损伤。

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

您可能会在肘部外侧感到剧烈疼痛。这正是桡骨头所在的位置。疼痛通常会向下放射至前臂，或向上蔓延至肩部。您还可能会注意到关节周围出现肿胀和瘀伤。这些症状在跌倒或直接撞击后很常见。

每次弯曲或伸直手臂时，疼痛可能会加剧。扭转动作通常最为困难。转动门把手、使用螺丝刀或提起购物袋都可能导致不适感突然加剧。您可能会发现很难将手掌向上或向下旋转。简单的任务，如将衬衫塞进裤腰或伸手到背后扣内衣，也会变得困难。您可能会本能地将手臂贴近身体以保护它。

将手臂放在枕头上通常有助于减轻关节压力。然而，让肘部完全静止过久可能会导致关节感觉僵硬和紧绷。您可能会在夜间因疼痛搏动或无法找到舒适的姿势而醒来。通常无法在受伤的一侧侧卧睡觉。即使仰卧，如果手臂垂向一侧，也可能感到疼痛。

症状的严重程度取决于骨骼移位的程度。如果骨折稳定，您可能只需通过止痛和适度活动即可应对。如果骨碎片发生移位，疼痛将更加剧烈且持续。您在活动肘部时可能会感到咔哒声或摩擦感。这是因为断裂的骨片相互摩擦所致。

让外科医生评估损伤程度非常重要。他们将确定骨折是简单还是复杂。这有助于我们决定您是否需要手术，或者保守治疗是否足够。不要试图忍痛坚持。倾听身体的信号，避免引起剧烈不适的活动。早期护理有助于预防长期僵硬，并确保肘部以最佳位置愈合。

实际发生了什么

您的肘关节是一个由三块骨头在一个关节处交汇而成的复杂铰链结构。桡骨头是前臂骨圆形的顶部，充当减震器和肘关节侧面的稳定器。当您手掌撑地摔倒时，这块小骨头通常会承受主要的冲击力。

在移位性骨折中，骨头断裂并偏离原位。这会破坏允许手臂旋转的光滑表面。您可能会感到肘关节外侧疼痛，因为关节的自然对线被破坏。周围组织（包括像绳索一样将关节固定在一起的韧带）也可能撕裂。这种骨折与韧带松弛的组合会导致不稳定，使您的肘关节感觉无力或可能突然失效。

如果骨头碎裂成许多碎片，您的外科医生必须决定是修复还是置换。当骨头损坏严重无法修复时，金属桡骨头植入物可以恢复其减震功能。这种置换术为复杂骨折提供了可靠的疗效。在某些情况下，早期移除骨折块可使 96% 的患者在长期内获得满意的功能，尽管 X 线片上后期可能会出现磨损变化。

您受伤的严重程度取决于涉及的结构数量。简单骨折通常通过休息即可良好愈合。更复杂的损伤涉及多块骨头和韧带受损，需要仔细规划以恢复稳定性。了解这些模式有助于您的外科医生选择正确的方法，安全地恢复您的肘关节活动。

我们能做什么

您采取的治疗方案取决于您受伤的严重程度。Mater Private Hospital Rockhampton 的上肢外科医生 Kieran Hirpara 博士会根据您的具体骨折类型指导患者做出决策。大多数损伤首先需要进行休息和轻柔活动。我们的目标是减轻肿胀并保持肘关节活动度，同时避免强行活动。这种自我管理阶段通常持续数周。随着骨骼开始愈合，物理治疗有助于您恢复力量和协调性。对于许多骨折稳定且移位轻微的患者，非手术治疗路径就足够了。

如果疼痛持续存在，我们可能会讨论药物治疗方案，以帮助您在损伤恢复期间应对不适。非处方止痛药或抗炎药可以在短期内缓解不适。在某些情况下，我们可能会建议注射治疗。皮质类固醇注射可减少炎症，并提供数周的缓解。透明质酸注射旨在润滑关节，尽管其在急性骨折中使用的证据有限。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来支持愈合，但结果因人而异。这些选项并非治愈手段；它们是帮助您参与康复的工具。我们会定期评估您的进展，以确定这些措施是否足够，或者是否需要采取进一步措施。

当保守治疗达到极限或骨折过于复杂而无法安全自行愈合时，会考虑手术治疗。对于超过三个碎片的移位性骨折，或骨骼粉碎（粉碎性骨折）的情况，我们推荐手术治疗。在这些情况下，我们通常用金属植入物替换受损的骨骼部分。该手术对于无法重建的骨折是安全且有效的。对于患有严重肘关节不稳（恐怖三联征损伤）的患者，我们可能会选择固定骨骼或进行置换，具体取决于哪种方式能提供最稳定的关节。在长期随访中，桡骨头置换术在 96% 的患者中取得了令人满意的functional结果。我们会与您讨论这些选项，以确保计划符合您的需求及活动目标。

预期情况

您的预后主要取决于骨折的严重程度以及肘部其他部位是否受伤。对于简单且稳定的骨折，非手术治疗通常能带来良好的长期结果。采用这种方法，并发症的风险较低。即使您的骨碎片有 2 至 5 毫米的轻微移位，手术通常也不比休息和固定带来更多益处。

如果您的骨折复杂或粉碎，您的外科医生可能会建议用金属植入物替换桡骨头。对于无法通过钢板或螺钉固定的骨折，此选项安全且有效。大多数植入此类植入物的患者都能获得良好的功能结果。长期数据显示，在早期移除或替换桡骨头后，96% 的患者结果令人满意。然而，您应该知道，术后 X 光片上出现磨损性改变很常见。尽管存在这些可见变化，您的日常功能通常仍然良好。

恢复过程因治疗路径而异。保守治疗期间，随着骨骼愈合，症状通常会缓解。手术后，您可能会随时间推移出现创伤性关节炎。这是一个已知的风险，但并不总是妨碍您良好地使用手臂。对于涉及多个肘部结构的严重损伤，移除或替换桡骨头对最终结果的影响相似。

MRI 扫描中发现的大多数其他损伤在短期内没有症状。您可能完全感觉不到它们。您的外科医生将专注于主要骨折以恢复稳定性。虽然部分患者日后可能需要翻修手术，但大多数人发现他们的恢复是可靠的。我们的目标是为您提供一个稳定的肘部，使您能够恢复正常活动。您的体验将取决于您损伤的具体性质以及对所选方案的反应程度。

何时就诊

若休息后疼痛仍持续不缓解，或感觉肘部无力及不稳，请咨询全科医生。若肘部出现交锁或打软腿，或症状干扰睡眠或工作，请要求专科医生评估。疼痛突然加重也是就医指征。及时诊断非常重要，因为延迟治疗可能导致不良预后。您的外科医生将检查前臂不稳的体征，这需要适当的初始干预。早期识别有助于避免并发症，并支持肘部获得更好的长期结果。