

PATIENT INFORMATION

支具、夹板和护具

一副贴合良好的夹板可使腕部或手部得到休息和保护，减轻受刺激肌腱和关节的负担。

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

您可能会感到手腕、手指、肩膀或脚踝疼痛和僵硬。具体部位取决于您的损伤类型。例如，腕骨骨折通常会导致手腕拇指侧附近疼痛。肩部问题可能使您难以将手伸到背后扣上胸罩或塞好衬衫。手指损伤可能使扣衬衫纽扣或抓握物体等简单任务变得困难。

您的症状通常会随活动而变化。在使用关节后或夜间休息时，疼痛可能会加剧。早晨刚醒来时，您可能会感到僵硬。这种僵硬通常在活动后会缓解。对于某些损伤，如儿童轻微的踝关节扭伤，疼痛较轻且可控。您可能会发现，支持性绷带或可拆卸夹板有助于缓解不适。这些装置可在不过度限制活动的情况下保持该区域稳定。

在某些情况下，如某些手指疾病，夹板固定提供的症状缓解效果与注射治疗相似。佩戴支具仅几周后，您可能会感到功能改善且疼痛减轻。对于老年人的腕骨骨折，通常固定四周即可使骨骼愈合。在此期间，您可能会感到显著改善。然而，如果骨骼未能正确愈合，您可能需要进一步治疗。

肩关节置换手术后也可能出现肩部疼痛。您可能会发现，在不打石膏的情况下活动肩膀三周，感觉与佩戴石膏类似。这意味着您可以更早地获得活动自由。对于成人的舟骨骨折，轻微移位（2毫米或更少）通常采用石膏固定。如果骨骼未能愈合，您可能需要手术进行修复。

总体而言，您的体验因损伤类型而异。某些支具允许您将其取下以进行清洁或轻微活动，从而节省时间和减少就诊次数。而其他支具则需要严格佩戴以保持骨骼位置。您的外科医生会指导您预期会出现的情况。倾听您身体的声音。如果疼痛加重或日常任务变得过于困难，请告知您的医疗团队。大多数患者发现，夹板和锻炼等保守治疗能提供良好的缓解和功能改善。

实际发生了什么

您的骨骼、关节和软组织协同工作，使您能够活动。当出现问题时，支具和夹板会介入提供帮助。可以将支具想象成对您身体的支持性拥抱。它固定住相关部位，使其在不受额外应力的情况下愈合。

对于腕部骨折，骨骼可能会轻微移位。可拆卸夹板可在腕骨愈合过程中保持腕部稳定。这允许您活动手指，并减少频繁前往医院的需要。对于老年人，将腕部固定四周通常足以使大多数骨折正确愈合。对于稳定骨折，这些支具是厚重石膏固定的良好替代方案。

在您的手中，扳机指（狭窄性腱鞘炎）发生时，弯曲手指的肌腱会被卡住。这就像绳索磨损并在滑轮处卡住一样。中指关节支具有助于保持肌腱对齐。结合轻柔的锻炼，这可以在短期内缓解症状并改善功能。对许多人来说，其效果与类固醇注射相当。

对于膝关节损伤，前交叉韧带（ACL）是稳定膝关节的强韧组织带。有时它会撕裂。交叉支具方案提供了一种无需手术的治疗方法。它旨在通过指导您的运动来帮助韧带自然愈合。这可能导致某些患者获得令人满意的愈合效果。

在您的肩部，关节囊是容纳上臂骨球状端并使其保持位置的袖套。在反向全肩关节置换术后，部分患者根本不需要石膏固定。在不固定的情况下活动，其疼痛和功能结果与佩戴石膏固定三周相似。

对于舟骨等小型腕骨，即使是微小的移位也很重要。如果骨折较小（2 毫米或更少），石膏固定通常是第一步。如果骨骼未能愈合，则可能需要早期手术。在儿童中，踝关节骨折通常较轻。支持性绷带、夹板或行走石膏似乎都能以相似的舒适度发挥良好效果。我们仍在研究哪种方式最适合每个儿童。

预期情况

您的康复路径取决于具体的损伤类型以及您所使用的支具或夹板。对于许多腕部骨折，可拆卸夹板是传统石膏的一种实用替代方案。它们可以节省您的时间，并减少您需要前往医院的次数。这种方法对医疗系统而言成本也更低。对于伴有稳定腕部骨折的老年患者，四周的石膏固定通常足以促进愈合。对于其他稳定骨折，定制支具（矫形器）是石膏的良好替代方案。

如果您患有涉及前交叉韧带的膝关节损伤，交叉韧带支具方案（Cross Brace Protocol）可能是一个选项。这种非手术方法可以使某些患者的膝关节结构和功能获得令人满意的愈合。对于儿童的踝关节骨折，在支持性绷带、可拆卸夹板和行走石膏之间，没有哪一种是最优治疗方案。这三种选项均耐受性良好，且并发症风险相似。您的外科医生将帮助为您的孩子的具体情况选择最合适的方案。

扳机指等手部问题通常可通过近端指间关节支具（用于手指中间关节的夹板）结合治疗性锻炼得到改善。夹板固定提供的症状缓解和功能改善与皮质类固醇注射相当。它是一种有效的短期保守治疗方法。然而，由于直接比较有限，证据并未证明其优于其他非手术方法。

对于成人舟骨腰部骨折，初始治疗通常涉及在骨骼移位不超过 2 毫米的情况下进行石膏固定。如果骨骼未通过此方法愈合，则建议早期固定。有趣的是，一些具有超过 20% 骨痂桥接的舟骨骨折可在无需干预的情况下，在一至五年内实现愈合。在肩部手术中，不固定与固定三周在疼痛和功能方面相当。总体而言，支具和夹板旨在支持愈合，同时让您以最小的不便管理日常生活。