

拇指基底关节炎

拇指基底部（腕掌关节）的关节炎。

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

您可能会感到拇指根部深处有酸痛感。这是拇指与手腕相接的部位。疼痛通常逐渐出现，并随时间推移而加重。您可能会发现，按压该特定部位时压痛最为明显。

日常活动可能会变得出乎意料地困难。简单的动作，如转动钥匙、打开罐子或握住笔，可能会引起剧烈疼痛。您可能会发现难以提起沉重的平底锅或将衬衫塞进裤腰。将手伸到背后扣上胸罩也可能引发不适。这些动作会对磨损的关节施加压力，导致炎症和僵硬。

在使用手部一段时间后，疼痛往往会加剧。早晨刚醒来时，您可能会感到僵硬。这种僵硬通常在活动一会儿后会缓解。然而，如果休息过多，关节可能会再次感到僵硬。有些人发现疼痛会在夜间将他们痛醒，尤其是当他们侧卧并将体重压在手部时。

您可能还会注意到关节肿胀或出现摩擦感。这是因为保护性的软骨已经磨损。骨头相互摩擦，导致刺激。随着时间的推移，这可能导致力量丧失。您可能会发现难以用拇指和食指捏住物体。

当日常活动变得疼痛时，感到沮丧是很常见的。您可能会为了避免疼痛而减少使用手部，这可能导致进一步的僵硬。了解这些症状有助于您更好地管理它们。您的外科医生将讨论缓解疼痛和恢复功能的最佳方法。

实际发生了什么

您的拇指基部是一个鞍状关节，拇指骨在此处与腕骨相接。该关节使您能够进行捏握和抓握动作。随着时间的推移，覆盖在骨端的平滑软骨会逐渐磨损。这种磨损性关节炎导致骨骼相互摩擦。关节间隙变窄，骨骼可能发生移位。这种不稳定性是导致您在握持物体时感到疼痛和无力原因。

您的拇指依靠强韧的韧带来维持稳定。这些韧带就像紧绷的绳索，将骨骼固定在位。其中最强壮的是背桡侧韧带。随着关节炎进展，这些韧带可能会拉伸或撕裂。在某些情况下，韧带会将一小块骨片从关节处撕脱。这会使关节更加松动且疼痛加剧。

您可能会感觉到拇指基部有研磨感或深部酸痛。简单的动作，如打开瓶盖或转动钥匙，会变得困难。关节失去支撑力量的能力。这就是为什么当休息和夹板固定无效时，您的外科医生可能会建议手术的原因。手术的目标是恢复稳定性并减轻疼痛，以便您能够再次使用手部。

我们能做什么

基兰·希尔帕拉（Kieran Hirpara）博士是麦特私人医院（Mater Private Hospital Rockhampton）的上肢外科医生，他在我们诊所采用的方法侧重于制定量身定制的逐步计划。患者通过全科医生或物理治疗师的转诊来到我们诊所。诊所评估包括病史、体格检查以及必要的影像学检查，以确立诊断。对于退行性或长期存在的问题，我们通常首先尝试非手术治疗。这包括活动调整、物理治疗或手部治疗、夹板固定和注射治疗。当上述措施未能带来足够改善时，我们会考虑手术。

您可以从改变手部使用方式开始。避免引起疼痛的抓握和重物搬运有助于减轻关节压力。定制拇指腕掌关节（CMC）矫形器在改善功能和减轻疼痛方面，尤其是对于优势手，显示出比预制矫形器更大的临床效果。定制和预制选项均对功能、疼痛和力量产生积极影响。CMC 稳定夹板在使用四周后可改善手部功能并减轻手部疼痛，且不影响对掌力。部分个体发现，在使用四周后，Hybrid 夹板提供的疼痛缓解程度虽 modest（适度），但显著优于 Comfort Cool 夹板。物理治疗旨在保持拇指活动度并增强周围肌肉力量，以支持关节。

药物治疗侧重于控制疼痛和炎症。您的外科医生可能会推荐抗炎药物以帮助减轻肿胀和不适。关节内注射也可提供缓解。皮质类固醇注射可减少炎症和疼痛，通常持续数周至数月。透明质酸注射旨在润滑关节，对部分患者而言，其提供的缓解效果可能比皮质类固醇更持久。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分促进愈合，其效果因人而异，但通常可持续数月。这些选项有助于您在参与治疗和进行活动调整期间管理症状。

当保守治疗达到极限，且疼痛或僵硬显著影响您的日常生活时，会考虑手术。我们的手术选择包括切除病变骨骼（大多角骨切除术）、利用韧带和肌腱重建关节（韧带重建和肌腱间置术），或使用植入物置换关节（关节成形术）。选择取决于您的年龄、活动水平和关节炎的严重程度。我们会与您讨论这些选项，以确保计划符合您的目标和生活方式。

预期情况

您的症状通常会反复发作。许多人发现，通过休息和简单治疗，疼痛和僵硬感可以得到缓解。如果这些措施无效，您的外科医生可能会讨论手术方案。手术的目标是减轻疼痛，并恢复您用手完成日常任务的能力。

恢复过程因所选手术方式而异。某些手术涉及切除磨损的骨骼，并利用您自身的组织创建新的关节间隙。其他手术则使用金属或碳纤维植入物来替换关节表面。第三种选择是将骨骼融合在一起，以停止该关节的活动。您的外科医生将根据您的年龄、手部使用情况和整体健康状况，推荐最适合您的方案。

在大多数情况下，您可以预期获得显著的疼痛缓解。力量和活动范围通常会改善，使您能够更牢固地抓握物体。然而，部分患者对手术结果仍不满意。约 20% 的患者报告术后持续不满意。这意味着虽然大多数人受益，但少数人可能继续经历不适或功能受限。

如果您选择不进行手术，您的症状可能会持续存在或随时间缓慢加重。关节炎是一种磨损性疾病，不会自行逆转。您可能会发现更难打开瓶盖、转动钥匙或握持手机。虽然有些人通过非手术治疗可以很好地管理多年，但其他人最终会通过干预措施寻求缓解。

结果因技术而异。与单纯切除骨骼相比，全关节置换在术后一年可能提供更好的力量和活动度。然而，两种方法提供的整体手部功能评分相似。融合术可提供强大的握力，但限制了您张开手部以容纳大物体的幅度。与使用自身组织相比，植入物需要进一步手术的风险略高。

您的恢复是一个过程。早期活动通常被鼓励以防止僵硬，但在愈合期间必须保护关节。请密切遵循外科医生的建议。对愈合过程保持耐心。您的手部需要时间才能恢复其全部潜力。

何时就诊

如果您的拇指根部持续疼痛且休息后无改善，请寻求专科医生评估。如果您注意到无力、不稳或卡住/打软腿的感觉，请寻求医疗帮助。这些症状可能会干扰睡眠或日常工作任务。疼痛突然加重也是预约就诊的理由。早期评估有助于确定定制矫形器等非手术治疗方案是否适用。如果保守治疗无效，您的外科医生可以讨论韧带重建或关节置换等手术方案，以恢复功能并减轻不适。