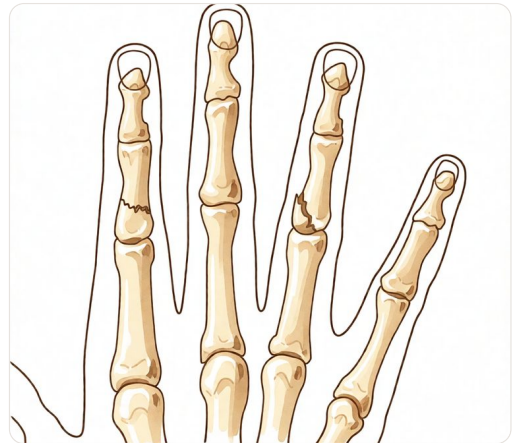


PATIENT INFORMATION

指骨骨折

X线显示指骨骨折模式。

Servier Medical Art / smart.servier.com, CC BY 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

您可能会立即感到受伤的手指或手部出现疼痛和肿胀。疼痛起初通常很剧烈，随后转为搏动性钝痛。尝试活动关节时，您可能会感到僵硬。这是骨骼和周围组织对损伤产生正常反应的结果。

简单闭合性骨折很常见，通常较为稳定。您可能会发现抓握物体变得困难。将手伸到背后扣文胸或把衬衫塞进裤子里等动作可能会感到别扭或疼痛。即使是拿起咖啡杯这样轻的物品，也可能引起不适。由于手部需要休息以促进愈合，这些日常活动会变得更加困难。

如果是开放性骨折，即皮肤破损，疼痛可能会更加严重。四分之一的开放性指骨骨折需要一次以上的手术治疗。这在手指损伤严重或存在血液循环问题的情况下尤为常见。如果该区域受到挤压或血液循环受损，您可能会感到疼痛加剧。

拇指和食指损伤更可能需要计划外再次手术。由于这些手指对手部功能至关重要，您可能会对某些特定手指产生更高的焦虑感。您的外科医生将在随访中密切监测这些区域，以确保正确愈合。

指骨（手指骨骼）骨折往往比掌骨（手部骨骼）骨折丧失更多的总体活动度。如果管理不当，您可能会注意到手指随着时间的推移变得更加僵硬。然而，大多数掌骨骨折对整体健康状况影响极小，且无需手术即可良好愈合。

儿童远节指骨骨折的并发症很常见。您可能会看到肿胀或瘀伤看起来比实际情况更严重。大多数儿科手部骨折无需手术治疗，且预后良好。

夜间疼痛很常见。您可能会在醒来时感到手部僵硬、酸痛。通常无法侧卧睡在受伤的一侧。将手垫高在枕头上有助于减轻肿胀和疼痛。

您的外科医生会根据您的具体骨折类型制定治疗方案。他们会考虑骨折移位情况和软组织状态。大多数掌骨骨折采用非手术治疗。对于大多数第五掌骨基底部和颈部骨折，无需进行随访X线检查。

我们的目标是帮助您恢复完全功能。通过适当的护理，92%的患者在10周内可恢复完全功能且无并发症。随着愈合的进展，您可以预期舒适度和活动度稳步改善。

实际发生了什么

您的手指由称为指骨的小骨头组成，而手掌的骨头则称为掌骨。这些骨头与肌腱和关节协同工作，使您能够抓握和捏取。当发生骨折时，骨骼结构被破坏。这会破坏关节无摩擦运动所需的平滑表面。

大多数掌骨骨折是简单且稳定的。它们通常无需手术即可良好愈合。然而，有些骨折是不稳定的或移位的。这意味着骨块已移位。如果关节表面不平整，日后可能导致疼痛和僵硬。您的外科医生会评估骨折的方式以及软组织是否受损，以决定最适合您的治疗方案。

在儿童中，大多数手部骨折通过非手术治疗（如邻指固定法）即可良好愈合。邻指固定法涉及将受伤的手指用胶带固定在旁边健康的手指上以提供支撑。即使骨头移位，这种方法通常也有效。在某些情况下，儿童的骨折需要及时手术以防止长期问题。

对于成人，情况可能更复杂。如果您有开放性骨折（即皮肤破损），感染风险较高。四分之一的此类病例可能需要多次手术。如果损伤涉及严重挤压或血流问题，情况尤其如此。

拇指和食指受伤更可能需要计划外再次手术。这就是为什么您的外科医生可能在初始治疗后密切监测这些手指。如果需要手术，钢板和螺钉可将骨头固定在原位。然而，这有时会导致僵硬。接受钛合金钢板和/或螺钉治疗的不稳定近节指骨骨折患者中，术后手指僵硬的发生率为 43%。

内固定物的位置很重要。如果钢板边缘过于靠近关节线，会限制手指的活动范围。同样，某些螺钉技术可能在软骨上造成微小缺损。软骨是覆盖在骨端的平滑涂层。随着时间的推移，这会影响关节运动的顺畅程度。

尽管存在这些风险，大多数儿童单侧指骨骨折仍能实现良好的骨愈合和功能活动。通过仔细的复位和软组织护理，您的手指可以恢复功能。目标始终是恢复自然解剖结构，以便您能再次正常使用手部。

我们能做什么

基兰·希尔帕拉（Kieran Hirpara）医生是麦特私人医院（Mater Private Hospital Rockhampton）的上肢外科医生，他在我诊所采用的方法侧重于让您安全地恢复至正常功能。大多数手部骨折简单且稳定，因此我们通常从非手术治疗开始。对于儿童，邻指固定（buddy taping）是一种常见且有效的选择。这意味着将受伤的手指用胶带固定在旁边健康的手指上以提供支撑。即使骨头有轻微错位并需要复位，这种方法也很有效。对于成人，我们可能会使用夹板或特殊的热塑性牵引板来在骨骼愈合期间将其固定到位。我们还提供手部治疗以指导您的康复。这有助于您在没有僵硬的情况下恢复活动度和力量。

疼痛管理是您愈合过程中的关键部分。我们建议根据需要服用止痛药和抗炎药，以控制肿胀和不适。如果您有关节长期疼痛或关节炎，我们可能会建议进行注射治疗。皮质类固醇注射可减少炎症以缓解疼痛。透明质酸注射可润滑关节以改善活动。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来促进愈合。这些治

疗不能修复骨折，但可以在骨折愈合期间管理疼痛并提高舒适度。效果因人而异，但它们提供了一种非侵入性的方式来支持您的康复。

当保守治疗不足或损伤严重时，会考虑手术治疗。我们建议对开放性骨折（皮肤破损）或伴有血管损伤的情况进行手术。四分之一的开放性骨折可能需要多次手术才能正确愈合。如果骨头不稳定、旋转，或者非手术治疗未能使骨头愈合（骨不连），也会使用手术。我们的手术选项包括放置螺钉或钢针以将骨碎片固定在一起。这提供了稳定性，使骨头能够正确愈合。我们旨在通过这些手术获得出色的结果，让您恢复完全的活动范围和力量。如果您的骨折复杂或初始治疗未能愈合，我们将讨论手术固定作为恢复正常手部功能的可靠下一步。

预期情况

大多数手指和手部骨折愈合良好，即使无需手术。对许多人，尤其是儿童而言，骨骼可通过简单的固定（如邻指包扎）自行复位。此类情况通常预后良好。大多数掌骨骨折稳定，无需手术即可愈合。

若您的骨折较为复杂，外科医生可能会建议手术以正确对位骨骼。这在开放性骨折（皮肤破损）或拇指和食指损伤中较为常见。此类特定损伤需要二次手术的概率较高。约四分之一的开放性手指骨折需要多次手术。若损伤涉及挤压或影响血流，则更可能发生这种情况。

恢复情况因损伤类型而异。对于掌骨骨折，伤后10周时，92%的患者可恢复全部功能且无并发症。若近节指骨骨折采用螺钉治疗，可预期获得良好的活动度及接近正常的握力。大多数患者在一年后报告预后良好且无并发症。然而，僵硬是已知的风险。采用钛板和/或螺钉治疗的不稳定近节指骨骨折中，43%的患者术后出现手指僵硬。

您应了解，部分患者需进行二次手术以取出引起刺激的内置物。急性掌骨骨折切开复位内固定术后，非计划早期再次手术率为8.0%。此次早期再次手术的平均时间约为2.1个月。大多数此类后续手术旨在取出有症状的内置物，而非修复新的骨折。

虽然大多数骨折可完全愈合，但少数患者对最终结果仍不满意。您应计划数周至数月的恢复期。您的外科医生将指导您何时可重返工作或运动。由于涉及结构的复杂性，拇指和食指损伤的恢复时间可能更长。

何时就医

如果休息后疼痛仍持续，或您注意到手指出现无力和不稳，请咨询您的全科医生。如果关节出现卡锁或无力感，或症状干扰您的睡眠或工作，请寻求专科医生评估。疼痛或肿胀突然加重也应尽快进行评估。虽然大多数简单骨折无需手术即可良好愈合，但部分损伤——尤其是开放性骨折或累及拇指和食指的骨折——可能需要手术干预以预防并发症。早期识别有助于最大限度地降低僵硬或需要进一步手术等风险。您的外科医生将评估骨折类型和软组织状况，以确定对您康复最有利的治疗方案。