

PATIENT INFORMATION

锤状指

锤状指：手指末端下垂，因为伸直末节指骨的伸肌腱撕裂或从其附着点撕脱。

Holly Cheng / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

您可能会注意到指尖下垂，且无法自行伸直。这是因为负责抬起手指的肌腱受损。疼痛通常位于指尖处。当您尝试活动该部位或按压时，可能会感到尖锐的疼痛。

这种不适感通常在您使用手部后会加重。诸如打字、提重物或进行体育运动等活动会使疼痛加剧。早晨刚醒来时，您可能还会感到僵硬。这种僵硬感通常在活动手部几分钟后缓解。

日常活动变得困难。例如，向后伸手扣内衣可能会很困难。将衬衫塞进裤子里时，需要小心协调，以免牵拉手指。侧卧睡觉时，可能会压迫受伤的指尖，导致疼痛并影响睡眠。

在某些情况下，双手均会受到影响。如果您体内存在某些生化改变，可能会出现这种情况。如果是儿童，损伤可能同时涉及肌腱和一小块骨碎片。这种情况罕见，但可能发生。

大多数情况下，我们通过支具进行治疗。我们在您手指背面粘贴一个简单的支撑装置。这有助于保持指尖伸直，使肌腱得以愈合。您需要连续佩戴数周。仅当大块骨头骨折或骨头移位时，才需要手术。

支具治疗和手术治疗的效果均良好。您可能会经历一些持续的僵硬感，尤其是在治疗前下垂严重的情况下。完全矫正需要时间。请耐心等待您的康复过程。您的外科医生将指导您完成整个过程。

实际发生了什么

您的指尖有一根名为终腱的小肌腱。它附着在手指末节骨上。这根肌腱像一根绳子，负责将您的指尖拉直。当您伸直手指时，这根“绳子”会收紧以抬起指尖。

在锤状指损伤中，这根“绳子”会断裂或从骨头上撕脱。这通常发生在您的伸直指尖突然向内弯曲时。想象一下在伸手拿东西时，指尖被桌边勾住。这种力量超过了肌腱所能承受的范围。

由于这根“绳子”断裂，您失去了自主伸直指尖的能力。关节处于弯曲位置。这被称为锤状畸形。您可能会注意到指尖下垂。但是，如果由他人帮助您活动，您仍然可以完全伸直它。这是因为被动活动范围保持完整。

这种损伤可以通过两种方式发生。首先，肌腱本身可能完全撕裂。其次，一小块骨头可能随肌腱一起撕脱。这被称为撕脱性骨折。骨碎片包括肌腱附着点，因此结果看起来相似。这两种类型都会导致相同的下垂姿势。

有时，大块骨头会断裂。这涉及关节表面的三分之一以上。在这些情况下，末节骨可能会向前滑脱，导致对位不良。这被称为掌侧半脱位。这会改变关节的功能，通常需要不同的治疗。

在儿童中，损伤可能影响生长板而不是肌腱。那里的骨头较软。骨折可能导致指尖向锤状姿势移位。过伸通常有助于将其复位。

大多数锤状指是由闭合性损伤引起的。皮肤保持完整。皮肤破裂的开放性损伤并不常见。小指、无名指和中指最常受影响。这在男性中很常见。

我们能采取的措施

基兰·希尔帕拉（Kieran Hirpara）医生作为麦特私人医院（Mater Private Hospital Rockhampton）的上肢外科医生，其在诊所处理此类问题的方式体现了一条清晰的诊疗路径。患者通过全科医生或物理治疗师的转诊来到我们的诊所。诊所评估（包括病史采集、体格检查以及必要的影像学检查）确立诊断。对于结构性或急性问题，可能会直接建议手术，而无需先进行非手术治疗。对于退行性或长期存在的问题，我们通常先尝试非手术治疗——包括活动调整、物理治疗或手部治疗、夹板固定和注射治疗——并在非手术治疗未能带来足够改善时考虑手术。

大多数锤状指损伤无需手术即可良好愈合。我们通常从背侧胶合夹板或简单夹板开始。佩戴该夹板可使手指末端保持伸直。手部治疗师治疗 1 型锤状指损伤的效果与外科医生相当。他们采用的固定方法在皮肤状况方面几乎没有任何并发症。补充夜间夹板固定在伸肌滞后、功能障碍或对治疗的满意度方面并不能改善预后。部分患者使用另一种简单的定制矫形器。该矫形器允许近端指间关节（PIP）屈曲，同时限制完全伸直或过伸。急性闭合性锤状指的保守治疗管理方法多样，常辅以夹板固定进行锻炼和干预。

偶尔会针对急性或慢性锤状指病例，或既往治疗失败后的补救治疗建议手术。对于非手术治疗失败的急性及慢性锤状指病变患者，我们可能会考虑手术治疗。对于无法在佩戴夹板的情况下工作的患者，我们也考虑手术治疗。当锤状指骨折涉及超过三分之一的关节面时，通常建议手术。对于所有出现远节指骨掌侧半脱位的患者，也建议手术。然而，即使在复杂病例中，手术治疗显著优势尚未得到明确证实。Doyle 4c 型锤状指保守治疗的并发症率低，表明大块骨折病例可以通过保守治疗有效管理。

预期情况

大多数锤状指损伤无需手术即可良好愈合。您可能需要佩戴夹板以保持手指末端伸直。这有助于肌腱或骨骼在正确的位置愈合。对于大多数患者而言，无论是夹板固定还是手术治疗，都能取得良好的临床结果。

如果您的损伤涉及较大的骨碎片或关节发生移位，您的外科医生可能会建议进行手术。这通常是为了稳定关节并防止长期畸形。即使在更复杂的病例中，结果通常也非常好。

您应预期恢复过程需要数月时间。持之以恒是关键。您必须按照外科医生的建议持续佩戴夹板。过早取下夹板可能导致损伤重新裂开或愈合不良。一旦愈合完成，您将逐渐恢复活动度和力量。

部分患者可能会注意到指尖有轻微的僵硬或无法完全伸直的轻微弯曲。这被称为伸肌滞后（*extensor lag*）。如果损伤严重或治疗延迟，这种情况更为常见。然而，这种轻微的功能受限很少会影响您日常使用手部活动的的能力。

并发症并不常见。如果损伤得到适当处理，感染、骨不连（骨骼未能愈合）或指甲畸形都是罕见的。如果骨折涉及关节面的大部分，关节移位的风险会增加。您的外科医生将密切监测这一情况，以确保正确的对位。

在极少数初始治疗失败的情况下，可能需要进一步的手术来矫正畸形。这些补救手术在恢复功能和外观方面是有效的。总体而言，在适当的护理下，您可以期望完全恢复正常活动和爱好。

何时就诊

若休息后疼痛持续不缓解，请咨询全科医生。若发现手指无力或不稳，请要求专科医生评估。若关节出现交锁或无力感，请寻求医疗帮助。若症状干扰睡眠或工作，请联系医生。病情突然加重也是寻求医疗帮助的指征。锤状指损伤有时可表现为双侧受累，即双手均受影响。生化异常也可能在这些损伤中发挥作用。早期评估有助于确定您是否需要简单的固定或进一步治疗。您的外科医生将根据您的具体情况指导最佳后续步骤。