

PATIENT INFORMATION

近端指间关节关节炎

受关节炎影响的手——手指关节处可见肿胀和畸形。

PhilipPirrip / Wikimedia Commons, 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

您可能会感到手指中间关节疼痛。这通常是由磨损性关节炎或既往损伤引起的。疼痛可能深沉且呈酸痛感。当活动手指时，疼痛也可能表现为锐痛。

疼痛通常在用手后加重。提购物袋、开罐子或打字等活动可能导致搏动性疼痛。您可能会注意到早晨刚醒来时关节僵硬。这种僵硬通常在活动手部几分钟后缓解。然而，在长时间活动后，关节可能会再次感到僵硬。

日常任务可能变得困难。您可能难以将衬衫塞进裤腰，或伸手到背后扣内衣。简单的抓握动作，如拿杯子或转动门把手，可能会引起不适。一些患者发现侧卧睡觉会对关节施加压力，使休息变得更加困难。

在某些情况下，关节可能无法完全伸直。这称为屈曲挛缩。您可能会注意到手指保持轻微弯曲。对于部分患者，连续石膏固定术有助于纠正这种情况。

如果您的疼痛严重且妨碍您进行正常活动，手术可能是一个选择。近端指间关节（PIP）置换术是治疗退行性、创伤后或炎症性关节炎的可靠选择。其目的是缓解疼痛并恢复功能。

您应该知道，关节活动度可能会随时间发生变化。研究表明，随着随访时间延长，活动度可能会恶化。尽管如此，许多患者报告疼痛缓解良好且满意度高。大多数人中位恢复工作时间为8周。

您的外科医生将评估您是否适合该手术。长指（中指）的治疗可能是一个相对禁忌证。早期诊断类风湿关节炎等疾病非常重要。转诊给专科医生可以改善预后。

实际发生了什么

您的手部关节设计为能够顺畅活动。一层薄薄的软骨在骨骼之间起到缓冲作用。在骨关节炎中，这层覆盖物会逐渐磨损。骨骼开始相互摩擦。这会导致疼痛和僵硬。

您手部的肌肉和肌腱协同工作。它们跨越多个关节以产生运动。当关节炎发生时，这种协作机制遭到破坏。您的手部力量减弱。研究表明，患有手部关节炎的女性的握力比健康女性低30%。您可能会发现持物或执行日常任务变得更加困难。

随着疾病进展，您的手指可能无法完成全范围活动。当您尝试握拳或抓取物品时，您可能会注意到活动弧度变小。肌腱和周围结构发生形态改变。这些改变往往是手指畸形的最主要原因，尤其是在早期阶段。

在拇指基部，关节面临独特的应力。压缩剪切力随时间作用于该部位。这可能导致腕掌关节的磨损性关节炎。稳定该关节的韧带变得效力不足。这种不稳定性导致您在拇指基部感受到的疼痛和功能丧失。

理解这些机械变化有助于解释您的症状。疼痛源于骨与骨之间的摩擦和炎症。僵硬源于肌腱和关节的结构改变。您的外科医生利用这些知识来制定治疗方案。目标是恢复顺畅的活动并缓解疼痛。

我们能采取的措施

在罗克汉普顿 Mater 私人医院，Kieran Hirpara 医生通过根据您的日常需求匹配治疗方案来处理这种情况。我们从侵入性最小的选项开始。您可以尝试改变手部使用方式，以避免引起疼痛的动作。温和的锻炼有助于保持关节活动度并增强周围肌肉。我们经常推荐在活动期间使用夹板来支撑关节。请至少给予这些措施六周的时间，以观察其是否有效。

如果疼痛持续存在，我们会讨论医疗选项。非处方止痛药可以减轻不适。抗炎药物有助于减轻关节内的肿胀。我们可能会提供注射治疗以提供更长时间的缓解。皮质类固醇注射可减少炎症，效果可持续数月。透明质酸注射旨在润滑关节，尽管效果因人而异。富血小板血浆注射使用您自身的血液成分来支持愈合，但针对手指关节的证据仍在不断增加。这些治疗可管理症状，但不能逆转关节炎。

当保守治疗不再带来足够的改善时，我们会考虑手术。这是基于您的疼痛程度和功能做出的共同决定。我们评估关节炎是否影响您工作或享受日常任务的能力。如果您符合手术条件，我们可能会讨论关节置换或关节融合术。这些手术旨在缓解疼痛并恢复稳定性。在继续进行之前，我们会与您审查风险和益处。

预期情况

手指关节置换术后的预后取决于您的具体病情及身体愈合情况。对于许多患有磨损性关节炎的患者而言，该手术可提供可靠且长期的疼痛缓解。您可以预期关节在数年内保持稳定且功能良好。研究表明，术后至少两年内，良好的疼痛缓解效果和整体满意度得以维持。部分患者甚至在数十年后仍报告基本无痛且功能良好。

恢复是一个渐进的过程。大多数患者在中位时间 8 周后重返工作岗位。在此期间，您需要密切遵循外科医生的建议以最大限度地减少并发症。减少术后问题是顺利恢复和降低医疗成本的关键。虽然您可能在初期

获得良好的关节活动度，但需注意关节活动度可能会随时间推移而恶化。这是某些植入物类型（尤其是用于近端指间关节的植入物）已知的趋势。

若未接受治疗，该关节的关节炎通常会导致持续性疼痛和僵硬。治疗方案各不相同。在某些情况下，非手术方法（如系列石膏固定）可帮助纠正部分患者的僵硬。对于其他患者，关节置换术仍是治疗症状性关节炎的良好且可靠的选择。需要注意的是，治疗长指可能是该手术的相对禁忌证，意味着它并非适合所有人。糖尿病或外科医生的经验等因素也可能影响您的并发症风险。

您的外科医生将根据您的独特临床情况讨论您是否适合接受该手术。目标是提供疼痛缓解并维持功能。虽然总体结果通常积极，但个体结果存在差异。您应对植入物的使用寿命及关节活动度未来可能发生的变化抱有现实的期望。定期随访可确保您的外科医生能够监测您的进展并及早解决任何疑虑。

何时就诊

如果您的中指关节持续性疼痛且休息后无改善，请寻求专科医生评估。若出现无力、关节不稳、关节交锁或打软腿，请及时就医。若症状影响睡眠或工作，或出现突然加重，请联系您的医生。近侧指间关节（PIP）关节置换术适用于骨关节炎或创伤后关节炎。在适当的临床情况下，它是治疗症状性退行性、创伤后或炎症性关节炎的可靠选择。若关节炎导致致残性功能疼痛，我们建议例外情况下采用此治疗方案。早期诊断和适当管理有助于保护您的手部功能。