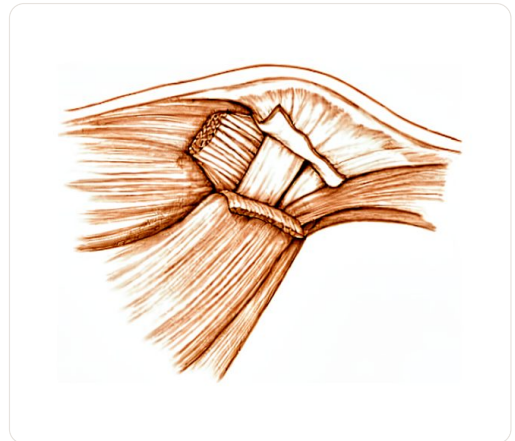


拇指尺侧副韧带损伤

拇指尺侧副韧带撕裂（滑雪者拇指）。

Kieran Hirpara © ① ③ 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

您可能会注意到拇指内侧、主掌指关节处出现疼痛。这正是尺侧副韧带所在的位置。该韧带在抓握或捏取物体时帮助维持拇指的稳定性。当韧带撕裂时，这种稳定性就会丧失。您可能会感到拇指松弛或无力。简单的任务，如拿咖啡杯或转动钥匙，可能会变得困难。

疼痛通常在用手后加剧。涉及捏取或抓握的活动往往会加重症状。受伤后（例如摔倒时手掌撑地），您可能会立即感到尖锐的疼痛。随着时间的推移，疼痛可能变为钝痛。夜间疼痛可能会加重，尤其是如果您侧睡且手部受压时。醒来时拇指僵硬或疼痛是很常见的。

日常动作可能会感觉别扭。您可能难以伸手到背后扣文胸。塞衬衫或扣外套可能会引起疼痛。当您尝试提起重物时，拇指可能会感觉要脱臼。这是因为韧带不再将关节牢固地固定在原位。如果不进行治疗，这种不稳定性可能会恶化。关节可能会逐渐变得不稳定。

有时，X光片上可能会在损伤部位看到一小块骨头。这被称为“骨片征”（fleck sign）。如果这块骨碎片发生移位，可能会卡在关节内。这种特定情况通常需要手术修复以恢复功能。您的外科医生将通过体格检查和X光片评估您的拇指，以检查是否存在这种情况。他们还会寻找其他潜在问题，例如良性骨赘，后者有时可能模拟这些症状。

虽然一些损伤可以通过休息和夹板固定愈合，但其他损伤需要更多的干预。是否手术取决于您的具体损伤和生活方式。如果需要手术，现代技术可以帮助恢复稳定性。许多患者在修复术后三到十二个月内报告疼痛和功能有显著改善。无论您选择非手术治疗还是手术，目标都是让您的拇指恢复正常使用。

实际发生了什么

您的拇指内侧有一条名为尺侧副韧带的小韧带。可以将这条韧带想象成一根强韧的绳索，用于维持拇指关节的稳定。当它受损时，这根“绳索”会分阶段撕裂。这种撕裂会导致您的拇指关节变得松弛和不稳定。您在尝试抓握物体时，可能会感觉拇指无力或打软。

骨端的形状并不会导致这种撕裂。然而，如果在受伤过程中有小块骨片脱落，它可能会卡在关节内。这种阻塞会阻止韧带自行愈合，通常需要通过手术修复来解决。

您其他手指的肌肉有助于稳定该关节。当这些肌肉无力或疲劳时，它们会对受损的韧带施加更大的应力。这种额外的应力可能会加重损伤或延缓您的恢复。休息对于让肌肉恢复并减轻韧带负担至关重要。

我们提供多种修复这种撕裂的方法。我们可以使用您自身的组织或合成带材来加强韧带。这两种方法旨在恢复正常的活动度和稳定性。我们不会对关节过度收紧。这允许您在愈合后自然地活动拇指。

手术并不总是第一步。是否需要手术取决于您的具体伤情和目标。如果您是运动员，我们会平衡快速恢复与长期的关节健康。许多患者在修复术后三到十二个月内，疼痛和功能有显著改善。

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。他在我诊所的处理方式是：您的治疗方案取决于您的损伤是新发的还是长期的。我们从自我管理和物理治疗开始。您可以尝试改变活动方式，以避免引起疼痛的动作。我们的物理治疗师专注于加强您拇指关节周围的肌肉。这有助于稳定关节并减轻疼痛。我们通常建议给予这种方法足够的时间来发挥作用，然后再考虑其他选项。

如果疼痛持续存在，我们会讨论药物治疗。这可能包括止痛药或抗炎药，以帮助您缓解不适。在某些情况下，我们会考虑注射治疗。皮质类固醇注射可以在有限时间内减轻炎症和疼痛。透明质酸注射旨在润滑关节。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来支持愈合。这些治疗的效果各不相同，我们会与您讨论缓解效果的预期持续时间。

当保守治疗未能提供足够的改善，或者您的损伤是结构性且急性的时，我们会考虑手术。例如，如果X光片显示有移位的骨碎片，这可能表明存在需要手术修复的斯滕纳（Stener）损伤。在这些情况下，可能会立即建议手术。我们的目标是恢复您拇指关节的稳定性。我们将此视为基于您具体需求和损伤严重程度的共同决策。

预期情况

拇指的尺侧副韧带（UCL）是关节内侧的关键稳定结构。如果该韧带撕裂，关节可能会变得不稳定。如果不处理这种损伤，这种不稳定性通常会随着时间的推移而加重。如果没有得到适当的治疗，关节可能会持续松弛和疼痛，影响您的握力和日常活动。

如果您选择手术，您的外科医生将修复或重建该韧带。许多患者在术后三个月内会看到疼痛和功能方面的显著改善。这些益处会持续增加，许多患者在一年时报告有更好的结果。对于运动员来说，重返赛场是可能的。研究表明，接受过这种手术的患者每赛季的比赛场次和职业生涯长度与未接受手术的患者相似。

康复过程包括在愈合期间保护关节。您可能需要佩戴拇指人字石膏或支具，以保护韧带。这种保护措施允许更早地恢复活动，但可能会给邻近关节带来额外的压力。您的医疗团队将在早期活动与长期稳定性之间取得平衡。一些技术使用非生物材料或肌腱移植来重建韧带。这些方法提供了可比的短期结果，可能允许更早开始康复。

如果您在不进行手术的情况下处理这种损伤，结果会有所不同。有些人通过休息和佩戴支具找到缓解，而另一些人则继续经历无力或疼痛。是否手术的决定取决于您的具体损伤、活动水平和个人的目标。您的外科医生将讨论哪种路径能为稳定且功能正常的拇指提供最佳机会。

保持现实的期望很重要。任何修复或重建都无法将韧带完全恢复到受伤前的强度。然而，通过适当的治疗，大多数人能够恢复足够的功能，以满足日常生活和运动的需要。您对康复的投入对最终结果起着重要作用。

何时就诊

若拇指受伤后出现持续性疼痛、无力或不稳，请就诊于全科医生。若拇指出现交锁或无力感，请要求专科医生评估。若症状影响睡眠或工作，请寻求医疗帮助。疼痛突然加重也需进行检查。您的外科医生将通过病史询问、临床检查和X线片对您进行评估。这有助于识别如骨碎片移位或潜在疾病等问题。早期评估可确保您获得针对拇指尺侧副韧带损伤的正确治疗。