

PATIENT INFORMATION

锁骨骨折

X线显示左侧锁骨（collarbone）移位性骨折。

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

受伤时，您可能会感到突然的撞击。大多数骨折是由于直接摔倒到肩膀上或遭受猛烈撞击所致。这种情况常发生在运动、车祸或简单的跌倒中。您可能会注意到锁骨（横跨胸部上方的骨头）处的疼痛。起初疼痛可能尖锐且剧烈。随着该区域肿胀加剧，疼痛可能会变成搏动性疼痛。

移动手臂可能会引起疼痛。您可能会发现很难将手臂从身体抬起。将手伸到背后扣内衣或塞衬衫可能会变得不可能。即使是耸肩这样的小动作也可能引发疼痛加剧。您可能会本能地将手臂贴近身体一侧以保护骨折部位。这种姿势感觉更安全，并减少骨折断端之间的牵拉。

患有这种损伤时，睡眠可能会很困难。仰卧可能会压迫锁骨。侧卧可能会直接压迫疼痛部位。在辗转反侧后，您可能会因僵硬或疼痛加剧而醒来。白天活动后，不适感通常会加重。休息通常有助于缓解酸痛，但您触摸时仍可能感到压痛。

如果您是青少年，您的损伤可能位于您使用较少的身体一侧。男孩更常受到此类骨折的影响，尤其是来自足球等运动。虽然双侧骨折罕见，但孤立性骨折很常见。您应该预期肩部区域会出现一些肿胀和瘀伤。您的外科医生会检查同一肩部区域是否有其他损伤，因为这些损伤有时会同时发生。大多数内侧锁骨骨折患者，无论是否进行手术，都能恢复良好。然而，您必须密切随访。在受伤后的几天内，随着您的活动，骨头可能会发生轻微移位。您的护理团队将对此进行监测，以确保一切保持在正确的位置以促进愈合。

实际发生了什么

您的锁骨将胸骨与肩胛骨连接起来。它充当坚固的支撑杆，使肩部保持在原位。大多数骨折是由于直接摔倒撞击肩部或遭受猛烈撞击所致。这在体育运动、车辆事故或简单的跌倒中很常见。男性比女性更容易遭受此类损伤。

当骨头断裂时，周围的肌肉会将断端拉开。这可能导致肩部向前下垂。您可能会看到一个隆起或感到研磨感。骨折破坏了锁骨的平滑结构。这种结构破坏正是引起疼痛和限制活动的原因。

您的外科医生会仔细检查骨折的位置以及断端移位的程度。如果骨端接触且稳定，您可能无需手术即可良好愈合。对于未严重移位的骨干中段骨折，通常情况如此。然而，如果骨头碎裂成多块或移位超过 2 厘米，手术可能有助于您更好地恢复。

对于青少年，非手术治疗通常能达到与手术相似的满意度和功能，且并发症更少。在成年人中，任何治疗后的最常见问题是骨不连或畸形愈合。这意味着骨头没有愈合或愈合不直。外科治疗的并发症发生率平均为 8.1%。

如果您有靠近胸部的内侧骨折，首要关注的是初始损伤的生存情况。如果是这种情况，无论您选择手术与否，都可以预期良好的结果。您的外科医生会密切监测非手术病例。由于您的体位，骨折在受伤后的几天内可能会进一步移位。

重要的是要知道，锁骨骨折并不会增加您日后因其他原因（如肩峰下疼痛综合征）导致肩部疼痛的风险。肩胛骨前伸也不是导致日后疼痛的主要危险因素。您的具体治疗方案将取决于骨折细节和个人目标。

我们能做什么

基兰·希尔帕拉（Kieran Hirpara）博士在诊所采取的方法反映了我们处理此类损伤的方式。希尔帕拉博士是罗克汉顿 Mater 私立医院的上肢外科医生。大多数锁骨骨折是由于跌倒时肩部着地或直接撞击所致。我们首先采取保守治疗，因为大多数患者通过这种方法可以获得极佳的疗效。您可能会使用吊带来支撑手臂。这有助于让骨骼休息，并在愈合过程中减轻疼痛。您的物理治疗师将指导您进行轻柔的活动，以保持肩关节的活动度。这可以防止僵硬并帮助恢复力量。对于大多数中段骨折，非手术治疗是有效的。在此期间，我们会密切监测您的进展。

医疗管理侧重于舒适和愈合。您的外科医生可能会建议服用止痛药或抗炎药，以在早期阶段缓解不适。这有助于您休息并尽早开始轻柔的活动。虽然注射疗法常用于关节炎，但针对锁骨骨折的证据主要支持通过休息和时间进行非手术治疗。对于成人的移位性骨折，手术可提供更高的骨愈合率和更好的早期疗效，尽管长期结果与非手术治疗相似。我们会与您讨论这些选择，以找到最适合您生活方式和期望的方案。

当保守治疗不足或骨折类型需要时，会考虑手术。如果您有完全移位的骨折且缩短超过 2 厘米，我们可能会建议进行手术固定。手术涉及重新对齐骨碎片，并用钢板和螺钉将其固定。这允许更早地进行活动，并可能缩短愈合时间。对于青少年，在严重病例中可能会考虑手术，以帮助更快地重返运动。我们会在六周时复查您的愈合情况，以预测非手术治疗是否会成功。如果骨骼未愈合，我们会讨论进一步的选项，如骨髓注射。您的外科医生将根据您的具体损伤指导您完成每一步。

预期情况

您的预后主要取决于您的年龄以及骨骼移位的程度。对于大多数成年人而言，与仅使用悬吊带相比，手术治疗能带来更快的愈合速度和更好的早期肩关节功能。然而，无论选择手术治疗还是保守治疗，长期结果相似。如果您是青少年，您的身体愈合速度较快。非手术治疗通常是青少年的首选方案，因为其在提供良好长期功能的同时，并发症风险较低。

愈合过程并不总是顺利的。最常见的问题是骨不连（骨骼未能愈合）或畸形愈合（骨骼以略微不同的位置愈合）。这两种情况在治疗路径中均可能发生。如果选择手术，总体并发症率平均为 8.1%。虽然手术降低了骨不连的风险，但也引入了较小的手术并发症风险。如果选择非手术治疗，您必须按时参加密切的随访。由于您的体位或活动，受伤后几天内骨骼可能会进一步移位，因此监测至关重要，以确保骨骼保持对齐。

从长期来看，许多患者经历了良好的疼痛缓解和功能恢复。然而，即使在初次创伤后的 10 到 30 年，部分个体可能会感到患侧比健侧有更多的症状。这并不意味着您会有慢性疼痛，但这是需要知晓的一种可能性。锁骨骨折通常不会增加您日后患肩下撞击综合征的风险。您的外科医生将根据您的具体骨折模式和生活方式需求制定个性化方案。我们的目标是帮助您安全地恢复正常活动，同时请记住，在恢复的初期阶段，耐心至关重要。

何时就诊

若疼痛持续且休息后无改善，请咨询您的全科医生。若发现肩部无力或不稳，请寻求专科医生评估。若关节有卡住或打软腿的感觉，请联系我们。若症状影响您的睡眠或工作职责，请要求进行评估。疼痛突然加重也需要及时就医。大多数骨折是由于跌倒时肩部着地或直接撞击所致。我们会仔细检查患者是否伴有肩带其他损伤，尤其是在遭受高能量创伤后。早期评估有助于我们确定最佳的康复路径。