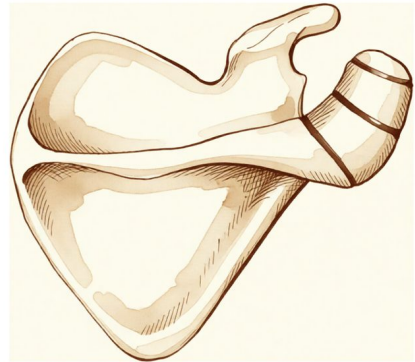


PATIENT INFORMATION

副肩峰骨

Os acromiale: 肩峰的前部在骨骼成熟过程中未与肩峰的其余部分融合。

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

您可能会感到肩部上方疼痛。该区域位于主要盂肱关节的正上方。这种不适感通常表现为深部酸痛。在某些手臂动作下，也可能感到尖锐疼痛。许多人描述在该部位有不稳定感或弹响。这是因为小的骨碎片未能与肩胛骨其余部分完全连接。

您的症状通常在过头活动时加重。伸手去拿高处的架子或将物体举过头顶可诱发疼痛。当您向后伸手时（例如扣内衣或塞衬衫下摆），也可能感到不适。这些动作会挤压骨碎片与肩胛骨其余部分连接的区域。如果您伴有肩袖撕裂（这种情况在此病症中很常见），疼痛可能会更加剧烈。连接处的异常运动可刺激周围组织，导致炎症和进一步的不适。

夜间疼痛是另一个常见的主诉。您可能会发现难以患侧卧位睡眠。仰卧时肩部承受的压力会加重炎症区域。有些人早晨醒来时肩部僵硬。随着白天活动，疼痛可能会缓解，但在长时间活动后通常会再次出现。如果您是职业网球运动员，您的外科医生可能会建议避免手术，因为休息和康复治疗通常有助于控制症状。然而，如果保守治疗无效，可能会考虑手术选项，如切除部分骨碎片或将其固定原位，以减轻疼痛并改善功能。

实际发生了什么

您的肩关节是一个复杂的球窝关节。肩峰是肩胛骨顶部的骨性拱形结构。在大多数人的儿童期，这块骨头会融合成单一的整体。在某些情况下，一小块称为肩峰骨（os acromiale）的独立骨碎片未能融合。这种情况在接受肩部 MRI 检查的肩部问题患者中约占 2.13%。

可以将这个未融合的碎片想象成鞋里的一块松动石子。它位于本应成为主骨一部分的位置，但其活动度略大于正常范围。这种额外的运动可能会刺激周围的组织。软骨结合部（synchondrosis）是碎片与主骨之间的纤维连接。虽然这种连接通常很稳定，但偶尔也会因创伤而受损。

这种异常运动通常会导致继发性问题：撞击综合征。当骨骼或组织在狭窄的空间内相互摩擦时，就会发生撞击。当您活动手臂时，松动的碎片可能会夹住其下方的软组织。这种夹压是肩部疼痛和炎症的常见原因。

肩袖是一组稳定肩关节的肌腱。这些肌腱就像绳索一样，将上臂骨的球部固定在窝内。由于肩峰骨直接位于这些肌腱上方，异常运动可能会磨损这些肌腱。研究表明，肩峰骨常与肩袖损伤相关。松动碎片造成的夹压可能导致这些关键肌腱纤维撕裂。

如果您患有此症，在将手臂举过头顶时可能会感到疼痛。不适感源于肩关节上方拥挤空间内的摩擦和压力。理解这一机械性问题有助于解释为何简单的休息有时不足以解决问题。移动骨碎片引起的物理刺激通常需要针对性治疗才能缓解症状。

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，他所采用的方法反映了我们在诊所中对此病情的管理方式。患者通过全科医生或物理治疗师的转诊来到我们这里就诊。我们首先进行全面的评估，包括病史采集、体格检查，并在必要时进行影像学检查，以确诊。对于长期存在或退行性的问题，我们通常首先采取非手术治疗。这包括调整您的活动、物理治疗或手部治疗、夹板固定以及注射治疗。只有当这些措施未能提供足够的改善时，我们才会考虑手术。对于急性结构性问题，可能会立即建议手术。

您可以从调整日常活动开始，避免引起疼痛的动作。物理治疗旨在增强您肩部周围的肌肉，以减少对肩峰骨（os acromiale）的牵拉。这是您肩胛骨上的一个额外骨碎片，可能会引起刺激。我们通常建议您先充分尝试这种保守治疗方法，然后再考虑其他选项。如果疼痛持续存在，我们可能会讨论药物治疗。这包括使用止痛药和非甾体抗炎药来帮助控制症状。可能会提供注射治疗，如皮质类固醇注射，以减少炎症并提供临时缓解。这些治疗有助于管理不适，但不会改变潜在的骨骼结构。

当保守治疗达到极限且您的症状仍然显著时，才会考虑手术。我们将此作为共同决策进行讨论，权衡潜在益处与风险。目标是当非手术方法不再有效时，缓解疼痛并恢复功能。我们的团队将根据您的具体需求和评估结果，指导您进行下一步。

预期情况

肩峰骨（Os acromiale）是肩胛骨上的一个额外骨碎片。它影响约 1/50 的患有肩部问题的患者。您可能出现双侧疼痛，因为 62% 的病例为双侧。该碎片可能会与其他骨骼摩擦，导致刺激或肩袖撕裂。

如果您有症状，您的外科医生可能会首先采取非手术治疗。这包括休息和抗炎药物。对于大多数人来说，这种方法有助于控制疼痛。如果这些措施无效，可能会考虑手术切除或修复该碎片。这通常会导致症状减轻和肩部功能改善。

术后恢复涉及手术部位局部压痛的时期。四分之一的患者会出现这种情况。好消息是，大多数患者的压痛会随时间自行消退。随着该区域愈合，您应预期逐渐恢复正常活动。

如果您接受了反式肩关节置换术，肩峰骨的存在不会对您的预后产生负面影响。该手术对您来说仍然是一个安全有效的选择。您的外科医生将确保尽管存在额外的骨碎片，关节置换仍能良好运作。

对于职业网球运动员，通常不建议手术。这项运动的需求可能超过修复该碎片的好处。在这些情况下，非手术管理症状通常是首选方案。

总体而言，需要治疗的人预后良好。大多数人会发现疼痛缓解和活动改善。您的外科医生将指导您选择最适合您具体情况的最佳方案。您应预期在数周至数月内肩部舒适度稳步改善。

何时就诊

若肩部疼痛持续且休息后无改善，请咨询全科医生。若出现无力、不稳或卡锁感、打软腿感，请要求专科评估。干扰睡眠或工作的症状也需引起重视。疼痛突然加重时应尽快评估。

肩峰骨（Os acromiale）是肩部的额外骨碎片。它约占肩部问题患者的2%。它常与肩袖损伤相关，即肩部肌肉撕裂。这些撕裂可能由于额外骨骼导致异常运动和刺激所致。早期评估有助于明确诊断并指导治疗方案。