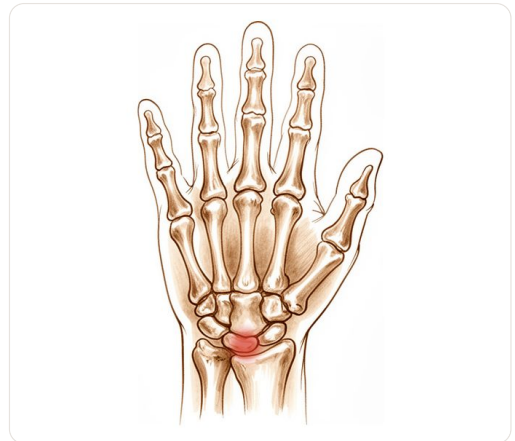


Kienböck病

Kienböck病晚期（IIIB期）：腕骨中央的月骨失去血液供应并塌陷，导致周围腕关节力学结构扭曲。

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

您可能会感到手腕拇指侧出现钝痛或锐痛。该区域正是月骨位于腕关节中心的位置。疼痛通常逐渐发生。起初可能感觉像简单的拉伤。随着时间的推移，该疾病通常被认为是进行性的。这意味着如果不治疗，症状可能会恶化。

您的手腕可能会感到僵硬，尤其是在早晨。您可能会注意到疼痛区域周围出现肿胀。简单的动作可能会变得困难。将手伸到背后扣内衣可能会引起疼痛。塞衬衫可能会感到不适。提起物体，即使是轻的，也可能引发疼痛发作。疼痛通常在活动后加重。您可能会在一天结束时感觉更明显。

有些人发现夜间疼痛更严重。侧卧在受影响的一侧可能会特别不舒服。您可能会在醒来时感到手腕僵硬且疼痛。将手保持在中立位休息通常有助于减轻压力。然而，该疾病的自然病程尚未完全明确。这意味着我们无法准确预测您的症状将如何随时间变化。

您起始时的疼痛严重程度可能取决于月骨的形状。某些骨骼结构更容易发生早期改变。由于传统的X线检查经常漏诊早期塌陷迹象，您的症状是关键指导。您在活动手腕时可能会感到咔哒声或研磨感。这是由于骨骼偏离了正常排列所致。

对疼痛的不可预测性感到沮丧是很常见的。您可能会想知道为什么有些日子比其它日子好。Kienböck病（月骨无菌性坏死）的发展可能是多因素的。这意味着有几个因素共同导致该病，而不仅仅是单一原因。了解您的症状有助于我们为您选择正确的治疗方案。无论您需要休息、夹板固定还是手术，目标都是减轻这种疼痛并恢复功能。

实际发生了什么

您的手腕由八块称为腕骨的小骨头组成。它们分两排排列，为手部提供力量和灵活性。在Kienböck病（月骨无菌性坏死）中，其中一块骨头——月骨，失去了血液供应。没有血液供应，骨组织开始死亡。这一过程称为缺血性坏死。

随着骨头死亡，其强度丧失。它无法再承受日常活动带来的负荷。随着时间的推移，月骨变软并塌陷。这种塌陷改变了手腕中其他骨头之间的相对运动方式。原本平滑的滑动变得粗糙且不规律。

这种结构改变导致了您的主要症状。排列错位的骨头相互摩擦，产生疼痛和僵硬。您在活动手腕时可能会感到研磨感。不稳定性还会削弱您的握力。您的外科医生解释说，这不仅仅是表面的磨损，而是关节核心内部的深层结构失效。

我们通过恢复腕骨行的平衡来治疗此病。在晚期病例中，我们可能会移除受损的月骨。然后，我们使用肌腱移植或融合技术来稳定剩余的骨头。这些手术恢复了近端腕骨行的完整性。这有助于您的手腕再次平滑运动。

对于较年轻的患者，我们通常使用骨移植来支持坏死的骨头。这可以阻止塌陷并保留活动度。在某些情况下，我们会缩短桡骨以减少对月骨的压力。这一简单的调整可使75%的患者在长达十年的时间里改善预后。

我们的目标始终是保护您剩余的 healthy 关节面。通过纠正排列，我们减少软骨上的异常应力。这有助于防止进一步的关节炎。我们根据您的年龄和活动水平定制每个方案。无论您需要临时修复还是永久性重建，我们都旨在恢复功能并缓解疼痛。

我们能做什么

Mater Private Hospital Rockhampton 的上肢外科医生 Kieran Hirpara 博士在我们的诊所中，根据您的病情阶段来匹配治疗方案。患者通过全科医生或物理治疗师转诊至我们的诊所。诊所评估用于确立诊断。对于退行性或长期存在的问题，我们通常首先尝试非手术治疗。对于结构性或急性问题，可能会立即建议手术。

您可以从自我管理和物理治疗开始。改变活动方式有助于减轻腕部的压力。物理治疗旨在维持关节活动度并增强周围肌肉的力量。夹板可以在日常活动中为腕部提供支持。我们通常建议先充分尝试这种方法，以观察其是否能减轻您的疼痛并改善功能，然后再考虑进一步的措施。

药物治疗侧重于控制症状。止痛药和抗炎药有助于缓解不适。注射治疗（如皮质类固醇）可在有限时间内减轻炎症和疼痛。透明质酸或富血小板血浆（PRP）注射有时也被考虑用于支持关节健康，尽管疗效持续时间因人而异。这些选项旨在让您在监测疾病进展的过程中保持舒适。

当保守治疗未能带来足够改善，或疾病已处于晚期时，会考虑手术治疗。我们的目标是缓解疼痛并保留腕部功能。手术选项包括减轻骨骼负荷的手术以及为提供稳定性而进行的关节融合术。我们会根据您的病情阶段和目标与您讨论具体的手术方案，确保您了解手术的具体内容以及康复期间的预期情况。

预期情况

Kienböck病是一种由于腕部一小块骨骼的血液供应减少，导致其变弱并塌陷的疾病。这一过程通常是进行性的，意味着如果不进行治疗，病情往往会随时间推移而加重。在晚期阶段，该病可能导致腕部广泛的磨损性关节炎。由于该病的自然病程尚不完全可预测，您的外科医生将密切监测您的进展，以确定最佳的手术时机。

如果不进行治疗，症状通常会持续存在并逐渐加重。然而，通过适当的管理，可以实现显著的缓解。对于年轻患者，诸如骨骼重新对齐等手术可以在短期内改善症状，并在X光片上改善腕部外观。对于患有更严重塌陷的老年人，诸如将特定骨骼融合在一起或移除受损骨骼的选项旨在提供长期益处。这些方法旨在阻止疾病的进展并保留功能。

如果管理得当，许多患者会经历显著的改善。例如，桡骨缩短截骨术——一种调整前臂骨长度的手术——可为75%的症状性病患者提供长达十年的改善。其他手术，如舟头骨融合联合月骨切除术，已被证明可以显著减轻疼痛，并在平均10.7年内保持令人满意的握力。即使在晚期病例中，保留腕骨的手术也可能有效，近排腕骨切除术在维持腕部活动范围和力量方面，仍是超过十年的持久选择。

需要注意的是，无论选择何种治疗，该病的影像学进展在一年或更长时间内平均而言是轻微的。这意味着虽然潜在的结构变化可能很缓慢，但临床症状——如疼痛和僵硬——才是我们主要旨在改善的对象。您的外科医生将根据您疾病的具体阶段量身定制计划，确保所选方案能提供实现长期舒适和功能的最现实机会。

何时就医

Kienböck病是一种影响腕骨的罕见疾病。它通常会随时间推移而加重，可能导致严重的关节改变。由于确切病因可能复杂且因人而异，早期评估有助于管理症状。如果您有持续不缓解的疼痛，即使休息后也未改善，请咨询全科医生。如果您注意到无力、不稳定，或腕关节出现卡住或突然无力（打软腿）的情况，请要求专科医生进行会诊。如果症状干扰您的睡眠或工作，或出现疼痛突然加重，请寻求医疗帮助。早期评估使您的外科医生能够根据您的具体情况确定最佳治疗方案。