

舟骨以外的腕骨骨折

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

这类损伤通常发生在跌倒时伸手撑地、手腕受到直接撞击，或手部突然承受沉重负荷时。有些人在受伤的瞬间会感觉到或听到“啪”或“咔嗒”一声。高能量撞击，例如从高处坠落或交通事故，可能同时导致不止一块腕部小骨头骨折。

受伤后手腕会立即疼痛。受伤部位周围通常会出现肿胀和瘀青。疼痛往往集中在您可以用手指指出的某一处，而按压这一处会痛，是提示出了问题的最可靠迹象。活动手腕、抓握或用手撑推都会使疼痛加重。如果损伤较严重，手腕可能明显变形，您可能完全不想用这只手。

在最初的几天到几周内，即使在休息时也常常会疼痛，并可能在夜间把您痛醒。从椅子上撑起身来、提购物袋或转动门把手等让手腕受力的日常活动都会引起疼痛。随着骨头愈合，疼痛通常会逐渐缓解，不过在一段时间内，抓握或扭转时手腕可能仍会酸痛。

有一点值得了解：这类骨折很容易被漏诊。它们并不常见，而且在普通X光片上这些小骨头彼此重叠，因此X光片正常并不总能排除骨折。其中有些骨折，例如大多角骨或小多角骨骨折，在标准影像上根本很难看到。如果受伤后您的手腕仍然疼痛，您的外科医生可能会安排磁共振（MRI）或CT等扫描来进一步检查。

有些警示征象需要紧急处理。如果您的手或手臂变得发热、发红、肿胀并疼痛，尤其是伴有发烧时，或手指或手部变得苍白、冰冷、发白或发青，或受伤后突然失去感觉或无法活动，请当天前往急诊科。如果症状没有缓解、在数周内逐渐加重、在夜间把您弄醒，或使您无法工作或无法用手，请去看您的全科医生或要求专科评估。

实际发生了什么

您的手腕并不是一个单一的关节。它是由八块骨头组成的小骨群，分两排位于前臂和手之间。每一排的骨头都由被称为韧带的坚韧组织带连接在一起，当您弯曲、伸直或转动手腕时，整个骨群作为一个相互关联的系统一起活动。当其中一块骨头骨折，或连接各排骨头的韧带撕裂时，这个相互关联的系统就无法再顺畅运作。手腕失去了正常的节律，因此手腕受力时会疼痛，抓握会感觉无力或不可靠。

这类骨折大多发生在跌倒时伸手撑地。力量经由手部集中传导到某一块小骨头上，使这块骨头断裂。有时力量撕裂的是韧带而不是骨头，或者在骨折的同时也撕裂了韧带。位于手腕小指一侧的三角骨是最常骨折的一块。其他几块，即月骨、头状骨、大多角骨、小多角骨和豌豆骨，骨折的情况要少得多。

您可以把手腕想象成一摞用橡皮筋捆在一起的积木。如果其中一块积木裂开但仍留在原位，这摞积木仍能承重，而裂缝会逐渐长合。骨头就是这样愈合的：两侧边缘会跨过裂隙长出新骨，并在数周内慢慢变得牢固。但如果某块积木偏离了原来的位置，或捆住积木的橡皮筋被扯断，这摞积木就无法再自行对齐。骨头可能会以原本不该有的方式滑动，如果不加以纠正，就会造成长期的问题。

这就是为什么骨折的类型很重要。没有移位的整齐骨折，通常可以在石膏中愈合。已经移位的骨折，或旁边伴有韧带撕裂的骨折，可能需要手术在愈合期间把骨块固定住。及早弄清楚情况也很重要，因为其中有些损伤起初很容易被漏诊，如果未经治疗，之后会造成更多麻烦。

我们可以采取的措施

Dr Kieran Hirpara 是 Mater Private Hospital Rockhampton 的上肢外科医生，他会根据您的具体损伤选择治疗方案。这类骨折中有些不需要手术就能愈合，另一些则需要在受伤后尽快手术，因此及时评估很重要。患者通常由全科医生（GP）转诊到我们诊所；如果是物理治疗师建议您来看我们，您仍需要全科医生开具转诊信，才有资格获得 Medicare 报销。在诊所，我们会询问病史、检查您的手腕，并在需要时安排影像学检查，以确定是哪一块骨头骨折，以及是否有移位。

如果骨折稳定且骨块没有移位，我们通常会采用非手术治疗。也就是用夹板或石膏固定手腕，直到骨头愈合，对于其中一些损伤，固定时间通常约为4周。在此期间，我们可能会通过复查影像来检查愈合情况。在舒适度允许的情况下，您可以开始轻柔的伸展和活动，以防手腕变得僵硬。手部治疗师会指导您分阶段恢复活动，并为您制作所需的任何夹板。

当骨块已经移位、腕骨或韧带不稳定，或损伤类型需要在愈合期间精确固定骨头时，会从一开始就建议手术。导致多块骨头骨折或韧带撕裂的高能量损伤，通常属于这一类。手术的目的是让骨头重新对齐并保持固定，使其能够在正确的位置愈合。有时确实存在选择的余地：骨折可以在石膏中愈合，但疼痛或骨头最终的位置可能不适合您的工作或运动，我们会与您一起讨论这一点。

无论您选择哪种方案，最初几周的重点都是舒适和保护。止痛治疗让您在肿胀消退期间保持舒适。请坚持使用夹板或石膏并遵循治疗计划，直到我们通过X光确认骨头已经愈合，即使手腕在此之前就开始感觉好转也是如此。在合适的阶段进行手部治疗，有助于您恢复活动度和力量，同时避免过早让损伤部位承受负荷。

预期情况

愈合要以周和月来计算，而不是以天计算。对于其中一些骨折，在X光片显示骨头完全愈合之前很久，手腕就可能已经感觉好转并且功能良好。即使手腕感觉没有问题，也请坚持使用夹板或石膏并遵循治疗计划，直到我们通过X光确认骨头已经愈合。

如果您的骨折在石膏或夹板中愈合，骨头通常会在数周内长合。一例同时发生舟骨和大多角骨骨折的病例报告显示，骨头在六周后愈合，到第十六周时手腕和拇指活动完全恢复，握力也恢复正常。随着时间推

移，疼痛会首先缓解，然后在手部治疗的帮助下，活动度和力量逐渐恢复。大多数人会在舒适度允许时恢复日常活动，而较重的工作或运动则要等到骨头牢固之后。

如果您接受手术，骨头仍然需要时间愈合，但在愈合期间骨块会被固定住。恢复期会持续数月。在一例舟骨和月骨合并骨折的病例中，术后10个月时两块骨头均已愈合，手腕活动度和握力得以保留。另一例累及多块腕骨的复杂损伤，结果尚可，四年时在一项手腕功能量表上得分为75分（满分100分），而另一例类似损伤在两年时得分为85分（满分100分）。一例未经手术治疗的小多角骨骨折，在12个月时患者无疼痛，手腕活动完全恢复。

大多数像这样的单纯骨折都能顺利愈合。可能出现的问题包括骨头无法愈合、在不良位置愈合，或手腕随后变得僵硬。当多块骨头或韧带同时受伤时，这些风险会增加，这就是为什么您的骨折类型会决定治疗计划。如果骨折被漏诊或治疗被延误，骨头可能无法愈合、失去血液供应，或者腕骨可能变得不稳定。这就是为什么我们会在恢复过程中检查愈合情况，并请您在症状没有缓解、在数周内逐渐加重、在夜间把您弄醒，或使您无法工作或无法用手时回来复诊。

何时就医

如果您的手腕明显变形、受伤处上方的皮肤破损，或受伤后手部突然失去感觉或无法活动，请寻求紧急救治。这类损伤也可能伴有神经或血管问题，因此麻木、刺痛，或手部变得苍白或发凉，都需要当天进行评估。

如果疼痛没有缓解，或在骨头愈合期间肿胀、活动或握力没有逐周改善，请去看您的全科医生或要求专科评估。由于这类骨折在第一次X光检查时很容易被漏诊，受伤后持续酸痛的手腕值得进一步检查。早期扫描可以发现普通影像漏掉的问题，及时复诊有助于避免诊断延误所带来的愈合缓慢和不稳定等问题。