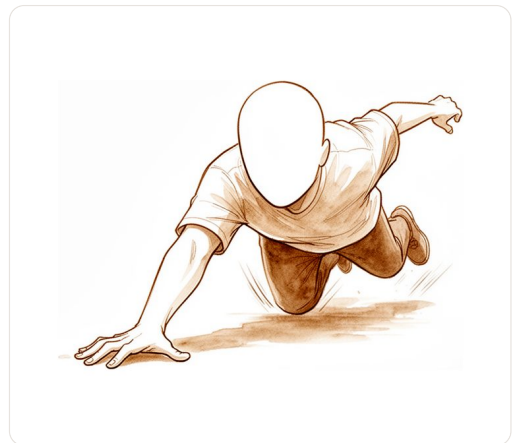


PATIENT INFORMATION

舟骨骨折

显示腕部舟骨骨折的X线片。

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

您可能会感到拇指基底部疼痛。该区域称为鼻烟窝，即当您竖起拇指时，手背可见的小凹陷。疼痛通常始于摔倒时手掌撑地之后。疼痛可能表现为深部酸痛或刺痛。您可能会注意到手腕和拇指周围出现肿胀。

疼痛通常在活动拇指或手腕时加重。简单的日常任务可能变得困难。您可能难以紧紧握住物体。将手伸到背后扣内衣可能会引起疼痛。塞衬衫下摆也可能导致不适。转动门把手或打开罐子可能会感到别扭和疼痛。您可能会发现难以提起比一杯咖啡更重的物品。

许多人注意到夜间疼痛加重。侧卧于患侧可能会压迫受伤区域，导致失眠。早晨刚醒来时，您可能还会感到僵硬。这种僵硬通常在活动双手几分钟后缓解。然而，白天过度使用手部可能会导致疼痛再次发作。

重要的是要知道，某些损伤在初始X线检查中可能无法清晰显示。如果疼痛在早期扫描结果正常的情况下持续存在，请勿忽视。该特定部位的持续性疼痛是舟骨骨折的关键征象。早期诊断有助于预防长期并发症。您的外科医生将指导您采取后续步骤，以确保正确愈合。

实际发生了什么

您的手腕包含八块小骨头，它们像复杂的齿轮系统一样协同工作。舟骨是其中一块骨头，位于拇指根部。它充当关键的桥梁，将前臂与手的其余部分连接起来。这一位置使您的手腕能够平滑地弯曲和旋转。

当您手掌撑地摔倒时，这块骨头可能会开裂。这被称为舟骨骨折。舟骨具有独特的血液供应，这使得愈合变得困难。如果骨折未能正确愈合，则称为骨不连。这会破坏腕骨之间精细的运动，导致疼痛和僵硬。

骨骼的运动方式是理解您症状的关键。在健康的手腕中，腕骨的上排和下排以协调的模式运动。舟骨骨折会使这些排骨脱节。这意味着骨头不再正确地相互滑动。随着时间的推移，这种异常运动可能导致磨损性关节炎，称为舟骨骨不连进行性塌陷。这种状况会改变关节的形状并减少手腕的活动范围。

然而，并非所有结果都很严重。许多远端舟骨骨折患者在多年后报告手部功能正常且力量良好。即使骨头以轻微畸形愈合，中期手腕功能通常也不受影响。几乎所有愈合的舟骨骨折都会带来良好的结果，无论是否存在轻微的错位。

您的外科医生将评估骨折的移位情况。无移位骨折可能通过非手术治疗（如石膏固定）良好愈合。移位骨折通常需要内固定来保持骨头的位置。早期干预越来越受到青睐，以预防长期并发症。目标是恢复您腕骨的自然排列，使它们能够再次无痛地一起运动。

我们能做什么

基兰·希尔帕拉（Kieran Hirpara）医生在诊所采取的方法反映了我们对该损伤的管理方式。患者由全科医生或物理治疗师转诊至我们的诊所。诊所评估（病史、体格检查及必要的影像学检查）确立诊断。对于急性结构性问题，如舟骨骨折，可能会立即建议手术，而无需先进行非手术治疗。然而，对于无移位或轻微移位的骨折，我们通常会讨论保守治疗是否合适。

您可以从自我管理和物理治疗开始。如果您的骨折稳定，我们可能会建议佩戴夹板或石膏，以在骨骼愈合期间保持骨骼静止。物理治疗旨在骨骼愈合后恢复您的手腕活动度和力量。证据表明，对于无移位的骨折，非手术治疗可能有效，其骨愈合率接近或超过手术治疗。您可能会选择这条路径以避免手术，但这需要耐心。愈合可能需要时间，您必须按照指示保持固定。

药物治疗侧重于缓解疼痛和保护愈合中的骨骼。我们通常建议服用简单的止痛药。请谨慎使用抗炎药（NSAIDs）。在诊断后第一个月内服用这些药物的患者，骨不连的风险增加，并且可能需要在以后进行进一步的手术。如果可能，我们避免开具这些处方，以给您的骨骼最好的自然愈合机会。注射不是急性舟骨骨折护理的标准部分，因为重点是结构稳定性，而不是控制炎症。

当保守治疗不合适或失败时，会考虑手术。我们建议对移位的骨折进行手术治疗，因为这些骨折如果没有固定，很可能无法正确愈合。早期内固定越来越受到青睐，适用于部分患者，甚至包括一些无移位的骨折，以便更快地重返工作岗位。对于未愈合的骨不连，我们可能会使用微创骨移植和加压螺钉。该程序对于无并发症的病例是安全有效的。如果您有近期骨折且其他治疗失败，远端舟骨切除术可能是一个选择。我们会与您讨论这些选项，以决定什么最适合您的生活方式和康复目标。

预期情况

您的手腕可能会在数周内感到僵硬和疼痛。大多数人发现，随着骨骼愈合，症状会逐渐缓解。如果您患有儿童舟骨骨折，预后通常极佳。对于成人，愈合过程需要时间。当您开始重新使用手部时，可能会注意到疼痛时有时无。

如果您的骨折没有移位，您可能通过石膏或夹板进行治疗。这种保守疗法对许多患者效果良好。与保守治疗相比，手术对这些类型的骨折并无真正的长期益处。无论是否进行手术，您在12个月时的功能预后通常相同。然而，手术可能帮助您提前约7周重返工作岗位。

如果您的骨折发生移位，您的外科医生可能会建议手术。这涉及放置螺钉以固定骨块。这种方法有助于骨骼可预测地愈合。即使骨骼以略微不同的形状愈合（畸形愈合），预后通常仍然良好。残留畸形不会显著影响您中期的手腕功能。

了解骨不连（骨骼未能愈合）的风险非常重要。手术治疗后骨不连的发生率超过10%。如果发生骨不连，可能导致手腕进行性退行性改变。手术后持续性骨不连很常见，且进一步手术的成功率较低。就诊延迟超过21天会增加石膏固定的失败风险。

长期来看，大多数患者报告手部功能正常且手腕力量良好。从8至11年的随访角度来看，远端舟骨骨折患者报告自我评估的手部功能正常。如果因骨不连导致关节炎发生，远端舟骨切除术是一种持久的手术方式。94%的患者在该手术后表示满意。此后未出现进一步的手腕塌陷或桡腕关节炎。

您的康复过程感觉像是休息与轻柔活动之间的平衡。您将遵循一套方案，在保护愈合骨骼的同时防止僵硬。您的外科医生将指导您完成这一过程。大多数愈合的骨折预后良好，无论是否存在轻微的排列问题。

何时就医

若拇指根部持续性疼痛且休息后无改善，请咨询全科医生。若发现手腕无力、不稳定或卡锁感，请要求专科医生评估。若症状干扰睡眠或工作，或疼痛突然加重，请立即就医。早期诊断至关重要，因为常规X线检查和临床检查常漏诊此类损伤。高达60%的确诊骨折患者在初诊时未被识别。延误治疗可能导致骨不连，即骨骼无法正确愈合。这可能需要手术治疗，并可能导致长期僵硬。切勿忽视跌倒后的拇指疼痛。