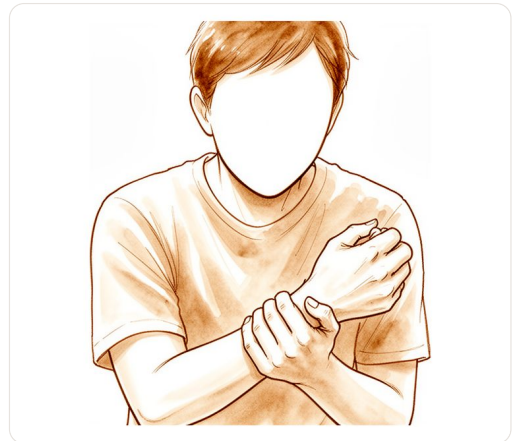


腕韧带损伤

舟月韧带将舟骨和月骨连接在一起。当该韧带撕裂时，这两块骨头会分离，导致手腕不均匀磨损。

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

您可能会注意到手腕靠近小指的内侧出现疼痛。这种尺侧疼痛是导致上肢功能障碍的常见原因。疼痛通常感觉深在且呈酸痛感。您可能还会感到不稳定性，仿佛手腕骨骼在活动时发生移位或卡顿。

疼痛常在活动后加剧。简单的日常任务可能变得困难。您可能难以伸手到背后扣内衣。将衬衫塞进裤子时可能会引发尖锐的刺痛。提举物体，尤其是掌心向下时，可能会加重损伤。如果您曾发生过桡骨远端骨折，相关的韧带损伤可能导致比单纯骨折更差的预后。

您的症状可能在夜间或醒来时加重。将患侧手腕侧卧受压通常会增加不适感。舟月骨间韧带和月三角骨间韧带损伤约占桡骨远端骨折的三分之一。这些内在韧带损伤至关重要。恢复尺月韧带功能对于防止损伤后腕关节功能进一步恶化非常重要。

月三角韧带撕裂并不常见，且诊断存在差异。它们通常与其他腕部病理改变一起被诊断。对于腕部疼痛非特异性的患者，临床医生在将症状归因于X线片上的解剖变异时应谨慎。腕骨骨折、韧带损伤以及由此导致的腕骨不稳代表了一组损伤谱系。这些损伤既可发生于急性创伤情况，也可发生于慢性过度使用综合征。

腕部高能量损伤包括多种骨-韧带病变，必须予以识别。早期诊断和适当治疗可使运动员在发生手部或腕部骨折或脱位后迅速重返赛场。然而，对于桡骨远端骨折相关的舟月骨间韧带和月三角骨间韧带损伤，普通X线片并不可靠地具有诊断价值。腕关节造影并非诊断腕部临床重要韧带损伤的确定性检查方法。

实际发生了什么

您的手腕由八块小骨头组成，它们相互滑动和扭转。这些骨头由称为韧带的强韧组织带固定。可以将这些韧带想象成悬索桥上的缆绳。它们使骨头保持对齐，以便您的手能够顺畅运动。当您手腕受伤时，这些

“缆绳”可能会拉伸、撕裂或断裂。这种损伤被称为腕骨不稳。它导致您的手腕在日常负荷下无法保持正常形态。

手腕的运动方式取决于骨端的形状以及这些韧带的松紧度。手腕前排的骨头负责大部分运动。后排骨头基本保持静止，以提供稳定的基础。如果韧带受损，这种协调性就会破坏。骨头可能会移位。这种错位会导致疼痛和无力。它还会改变力量在手部的传递方式。简单的动作可能会变得困难或疼痛。

有时，邻近的骨折也可能导致这种不稳。靠近手腕的前臂骨骨折会破坏整个结构。这会限制手腕的弯曲幅度并削弱握力。韧带损伤通常使恢复比单纯骨折更加困难。理解这种机械性故障有助于解释为何您的手腕感觉不稳或疼痛。它也说明了恢复这些韧带“缆绳”的张力对于您的长期功能为何如此重要。

我们能采取的措施

您主刀医生的治疗策略反映了 Mater Private Hospital Rockhampton 上肢外科医生 Kieran Hirpara 博士在我们诊所处理此类损伤的方法。患者由全科医生或物理治疗师转诊至我们处接受护理。我们首先进行全面评估，包括病史采集、体格检查和影像学检查，以确诊。对于许多急性损伤，我们可能建议立即进行手术以恢复稳定性。对于陈旧性或退行性问题，我们通常先采取非手术治疗。

您可以从休息手腕并避免引起疼痛的动作开始。我们的物理治疗师或手治疗师将指导您进行恢复关节活动度并增强关节周围肌肉力量的锻炼。我们经常使用夹板来支撑手腕，使韧带得以稳定。这种保守疗法旨在通过非侵入性手段减轻疼痛并改善功能。在某些情况下，例如儿童急性舟骨骨折，非手术治疗可实现高愈合率且长期症状较少。然而，保守治疗可能不足以应对所有损伤，例如某些掌侧腕骨半脱位。

如果疼痛持续存在，我们可能会讨论药物选项，以帮助您在手腕愈合期间管理症状。这包括止痛药或抗炎药以减轻肿胀。我们可能会考虑注射治疗。皮质类固醇注射可在一段时间内减轻炎症，帮助您参与康复治疗。透明质酸注射旨在润滑关节，尽管其长期疗效的证据不一。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来促进愈合，但结果因人而异。这些治疗不能修复撕裂的韧带，但可以使日常活动更加舒适。

当非手术治疗未能提供足够的改善，或者损伤严重且需要立即进行结构性修复时，我们会考虑手术。我们的目标是恢复腕骨的正常排列和稳定性。我们可能会直接修复撕裂的韧带，或使用肌腱进行重建，以尽可能保留活动度。在涉及骨块的复杂病例中，我们可能会使用接骨板和螺钉来固定一切。对于不适合保留活动度选项的严重磨损性关节炎，我们可能会讨论融合术以缓解疼痛。选择取决于受累的具体韧带以及您关节的健康状况。我们会共同回顾证据，指出虽然许多患者经历了良好的疼痛缓解和功能改善，但约 20% 因慢性舟月韧带损伤接受手术的患者可能未见显著改善。在做出共同决策之前，我们确保您充分了解这些预后结果。

预期情况

腕关节的稳定性依赖于强大的韧带，这些韧带将腕骨固定在适当位置。当这些韧带受损时，恢复这种连接是防止进一步磨损的关键。如果得到早期诊断和适当的治疗，您通常可以相对快速地恢复正常活动或运动。然而，如果韧带功能未得到恢复，您的腕关节功能可能会随着时间的推移继续恶化。

恢复是一个因损伤严重程度而异的过程。在许多情况下，您会在数周至数月内看到疼痛和功能的改善。有些患者在几周后即可重返工作或运动，而另一些患者可能需要长达两年的时间才能完全恢复稳定。即使治

疗成功，您的腕关节仍可能保持僵硬或活动受限。出现一些持久的僵硬是常见的，但大多数人能维持可接受的长期功能。

预后在很大程度上取决于损伤的具体类型及其管理方式。对于严重损伤，您的外科医生可能会讨论不同的手术选项以稳定关节。即使您接受了融合术或重建术等手术，长期来看您也能获得良好的功能结果。例如，研究表明，在某些融合术后，73% 的患者关节会出现影像学改变，但他们仍报告功能良好。同样，尽管扫描可能显示存在某些不稳定性，但大多数患者并未经历明显的疼痛或日常功能丧失。

对恢复时间线保持现实的态度很重要。虽然许多改善发生在早期，但完全恢复可能需要时间。在一些复杂病例中，延迟治疗可能无法改善骨骼的对齐。如果您伴有其他损伤，例如腕骨骨折合并韧带损伤，您的恢复过程可能比单纯骨折更具挑战性。您的外科医生将指导您度过这一过程，确保遵循基本的愈合原则，从而为您提供获得稳定、功能良好腕关节的最佳机会。

何时就医

若腕部持续性疼痛经休息后无改善，请咨询全科医生。若出现无力、不稳或卡压、错动感，请要求专科医生评估。这些症状可能影响睡眠或工作。受伤后疼痛突然加重也需要引起重视。早期诊断有助于防止腕部功能进一步恶化。您的外科医生可能会使用影像学检查来评估韧带撕裂。在复杂病例中，诊断性关节镜可提供最清晰的损伤视野。这有助于制定准确的治疗计划。切勿忽视持续不适，因为未经治疗的韧带问题可能导致长期僵硬或关节炎。