

腕关节骨关节炎

腕关节骨关节炎，伴正常关节间隙丧失。

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

您可能会感到手腕深处有钝痛。这通常是由磨损性关节炎引起的，即骨骼之间的缓冲软骨已经退化。疼痛通常位于手腕中央或拇指侧。在进行日常手部活动时，疼痛往往会加剧。

简单的动作可能会变得困难。您可能难以牢固地抓握物体或转动门把手。将手伸到背后扣内衣可能会感到僵硬和疼痛。塞衬衫时，您可能需要移动整个手臂，而不仅仅是手腕。即使提起轻的物品（如水壶或一袋杂货），也可能引起剧烈不适。

疼痛通常在活动后加重。经过一整天使用双手后，您可能会注意到疼痛在傍晚时搏动感更强。有些人发现将手腕放在枕头上有助于缓解酸痛。然而，僵硬也是体验中的重要部分。早晨刚醒来时，您的手腕可能会感觉特别紧绷且难以活动。这种晨僵在您开始活动后通常会稍微缓解，但如果休息过久，它可能会再次出现。

由于这种疼痛，睡眠可能会变得具有挑战性。许多患者发现，如果不将压力施加在受影响的手腕上，就无法侧卧。您可能会辗转反侧，试图找到一个不会加剧关节疼痛的姿势。这种缺乏休息的睡眠会使您在白天感到疲惫和沮丧。

移动手腕时，感到研磨感或听到咔哒声是很常见的。这是失去保护性软骨后骨骼与骨骼相互摩擦所致。虽然这可能令人担忧，但这是晚期关节炎的典型迹象。了解这些症状有助于我们制定您的护理计划。我们希望确保在讨论针对您具体情况的最佳治疗方案时，您感到被倾听和支持。

实际发生了什么

您的手腕由八块紧密排列的小骨头组成。在骨关节炎中，覆盖这些骨骼的光滑软骨会逐渐磨损。可以将软骨视为减震器或垫片。一旦失去这种保护，骨头之间就会相互摩擦。这会导致疼痛、僵硬和肿胀。

这种退行性关节炎通常始于特定部位。它可能开始于前臂与手腕的连接处，也可能始于腕骨之间。随着关节表面的退化，手腕会失去其天然的滑动功能。您在活动手腕时可能会感到摩擦感或卡顿感。简单的日常任务，如转动门把手，也会变得困难。

您的外科医生解释说，这种损伤会改变手腕的运动方式。例如，四角融合术会改变某些骨头的位置。这种位置变化可能会增加剩余关节的压力。随着时间的推移，这种额外的压力可能会导致这些区域进一步磨损。

我们清楚，没有任何手术能将您的手腕恢复到最初完美的状态。每种选择都涉及权衡利弊。融合手术通过限制活动来减轻疼痛。关节置换旨在保留活动能力，但伴随更高的风险。您的外科医生将讨论哪种方案适合您的日常需求和活动水平。

目标是消除疼痛并为您提供一个稳定的手腕。您可能会损失部分活动范围，但会获得稳定性。许多患者认为，为了缓解疼痛，这种权衡是值得的。我们专注于帮助您以更少的不适回归日常生活。

我们能做什么

Mater Private Hospital Rockhampton 的上肢外科医生 Kieran Hirpara 博士在我们的诊所通过关注您的具体需求来处理这一问题。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、体格检查以及必要的影像学检查）确立诊断。对于退行性或长期存在的问题，我们通常先尝试非手术治疗——包括活动调整、物理治疗或手部治疗、夹板固定和注射治疗——并在这些方法未能带来足够改善时考虑手术。对于结构性或急性问题，可能会直接建议手术，而无需先进行非手术治疗试验。

您可以从改变手部使用方式开始。我们建议避免提重物或引起疼痛的重复性抓握动作。物理治疗师可以教您一些练习，以保持腕关节的活动度并增强周围肌肉的力量。夹板可以在日常活动中为关节提供支持。我们通常建议给这种方法几周的时间来发挥作用。如果疼痛持续存在，我们可能会建议用药。非处方止痛药或抗炎药可以帮助缓解不适。在某些情况下，我们会提供关节内注射。皮质类固醇注射可在有限时间内减轻肿胀和疼痛。透明质酸或富血小板血浆（PRP）注射旨在为关节提供缓冲，但效果因人而异。这些治疗不能逆转关节炎，但可以改善您的舒适度和功能。

当保守治疗未能带来足够改善时，会考虑手术。手术的目标是缓解疼痛并恢复稳定性。选项包括融合术（将骨骼连接在一起以停止疼痛的运动）或置换术（用人工部件替换受损表面）。我们根据受累的具体关节、您的需求以及并发症的风险来选择最佳方案。在大多数情况下，腕关节骨关节炎没有单一的首选方案。我们会与您讨论这些选择，以达成共同决策。

预期情况

治疗后，您的手腕可能会在数周或数月内感到僵硬和疼痛。缓解疼痛是最常见的治疗目标，大多数人在适当护理下会发现症状显著改善。如果不进行治疗，磨损性关节炎通常会持续存在或随时间缓慢加重。您的症状可能会时好时坏，但潜在的关节损伤往往呈进展性。

如果您选择腕关节融合术，可以预期获得可靠的疼痛缓解。该手术是治疗严重关节炎最常见的挽救性方案。它能稳定关节并减少残疾。然而，它会限制您在各个方向上的手腕活动度。您将无法完全恢复手腕的全部功能。您的握力通常会改善，但活动范围会减小。

如果您选择关节置换术，目标是获得更大的活动度。与融合术相比，该选项的并发症风险更高。您可能会面临松动或需要进一步手术等问题。如果置换失败，转换为融合术是一种安全有效的备用方案。这种挽救性手术能可靠地改善功能并提供显著的疼痛缓解。相反，如果融合术失败，转换为现代关节置换术也是可行的。

恢复期涉及一段活动受限的时期。尽早开始轻柔的活动有助于您更快恢复功能性活动。如果您尽早开始，所需的康复治疗次数会减少。大多数人能以减轻的疼痛回归日常活动，但仍会存在一些限制。约20%的患者对结果不满意，而86%的患者能恢复完全的工作职责。您的医生将帮助您权衡活动度与稳定性之间的利弊。决策取决于您的活动水平以及接受潜在翻修风险的意愿。

何时就医

如果您的腕部持续性疼痛经休息后无改善，请咨询您的全科医生。如果您注意到出现无力、不稳或卡顿、脱位感，请要求专科医生评估。这些症状可能会干扰您的睡眠或工作。若病情突然加重，请及时寻求医疗帮助。您的外科医生将评估您是否存在磨损性关节炎。他们将讨论腕关节融合术或关节置换术是否适合您。请注意，这两种方案均存在风险。腕关节融合术可提供可靠的疼痛缓解，但会限制活动度。关节置换术可保留活动度，但并发症发生率较高。您的外科医生将根据您的具体需求，指导您做出选择。