

距骨骨软骨损伤

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

距骨骨软骨损伤是指位于踝关节下方的距骨表面上一小块受损的软骨和骨组织。损伤可能源于单次踝关节扭伤，源于随时间推移反复发生的扭伤，或源于尚未完全明确的多重因素组合。部分存在此类损伤的人没有任何感觉。其他人则会注意到踝关节深处反复出现的酸痛。

疼痛通常位于踝关节内部，且在活动时往往加重。停止活动并休息后，疼痛可能会缓解。您的踝关节也可能出现肿胀，并在关节周围感到压痛。如果您之前曾扭伤过同一侧踝关节，这段病史通常与当前的情况相符。

在日常生活中，这种酸痛会使行走、长时间站立以及足部蹬地动作比正常情况下更加困难。不平整的地面、楼梯以及对踝关节施加负荷的运动都可能诱发症状。有些人发现，在久坐或休息后重新开始活动时，踝关节会感到僵硬或酸痛。

如果上述任何情况听起来很熟悉，建议对踝关节进行适当的检查。影像学扫描可以显示受损区域的位置、大小和严重程度，因为小块的损伤在普通X光片上可能无法显现。

实际发生了什么

距骨是位于踝关节正下方的骨骼。其顶面覆盖着一层光滑、润滑的软骨，这是一种坚韧的衬垫，使两块骨骼能够无摩擦地相互滑动。可以将其想象为轮胎的胎面：坚固、略带弹性，并在您每次站立或行走时承受负荷。

在这种疾病中，该软骨的一小块区域，有时还包括其下方的骨骼，已经受到挫伤、开裂或脱落。损伤的冲击力将关节面紧紧压在一起，足以损伤表层。有时根本不存在单一的损伤：该斑块可能由反复的轻微撞击、该部位骨骼的血供问题，或尚未完全明确的原因所导致。

受损斑块本身无法感知疼痛，因为软骨没有神经。您感受到的酸痛来自下方的骨骼。当您行走时，液体在高压下通过该骨骼中的微小裂缝挤出，这会刺激血供丰富的骨表面，从而产生那种深层的、令人烦恼的疼

痛。随着时间的推移，这种压力还可能导致骨骼内形成一个充满液体的空腔，即囊肿。如果受损斑块断裂并在关节内自由漂浮，它可能会卡住或引起肿胀和弹响。

较小的损伤斑块有时可以通过休息和时间自行缓解。较大的斑块，或斑块已经脱落的情况，往往持续引起症状，并可能逐渐进一步磨损关节。这就是为什么斑块的大小、深度和位置（可通过扫描显示）决定了后续的治疗方案。

我们如何处理该问题

CT 扫描能够构建骨骼的详细图像，可精确显示受损区域位于距骨（talus）的前部、中部还是后部。MRI 扫描能详细显示软骨和骨骼，帮助我们评估受损区域的大小和深度。这些细节将决定我们下一步的建议。

对于尚未脱落的小型受损区域，我们通常首先采用非手术治疗。这意味着休息、调整踝关节负重方式以及进行物理治疗。物理治疗旨在缓解疼痛、增强支撑踝关节的肌肉力量，并在不平坦地面上稳定关节。在考虑手术之前，请给予非手术治疗充分的尝试。对于患有此病的患者，非手术治疗对约 45% 的人有效。如果您的受损区域处于早期阶段，这通常是正确的起始方案。一些较深的受损区域也可以先采用这种方式治疗，但如果症状反复出现，往往需要手术。

如果受损区域较大、已经脱落，或者非手术治疗未能提供足够的缓解，我们将与您讨论手术事宜。手术的目标是到达受损区域，清除松动或不健康的组织，并促进新组织在间隙中生长。对于小到中等的受损区域，通常通过关节镜手术（arthroscopy，即微创手术）完成，使用细长的相机和小型器械通过微小切口进行操作。对于较大的受损区域，手术可能涉及用健康的软骨和骨骼替换受损表面，这些组织可取自您自身膝盖的其他部位或来自供体组织。如果您的踝关节韧带因反复扭伤而松弛，我们可能会同时对其进行紧缩，以保护修复后的表面和关节的长期健康。具体手术方式取决于您受损区域的大小、深度和位置，在共同决定之前，我们会向您解释适合您的方案。

预期情况

该疾病没有单一的固定病程。小范围的损伤有时可通过休息和时间自行缓解。较大范围的损伤，或受损碎片已松脱的情况，往往持续引发症状，并可能逐渐加重关节磨损。因此，损伤范围的大小、深度和位置决定了后续的发展情况。

如果非手术治疗对您有效，预后是稳定的。通过初期休息和活动调整而稳定的损伤，与长期症状轻微、复发率低以及踝关节退行性关节炎无明显进展相关。如果损伤未能稳定，大多数症状持续或存在松脱碎片的人需要手术。

手术旨在缓解疼痛并恢复踝关节功能。针对该疾病的大多数合理手术方案均能带来相似且令人满意的结果，方案的选择主要取决于您的损伤情况，而非某种技术优于另一种。对于接受关节镜手术的小范围损伤，在损伤面积小于或等于 1.5 平方厘米的 50 岁以下人群中，89% 的人报告了良好或极佳的疗效。无论损伤是否由外伤引起，疗效相似。某些手术可促进身体在缺损处生长新的修复组织，在大多数病例中，这种组织生长可在详细扫描中观察到。其他选择是用健康的软骨和骨骼替换受损表面，如果之前的手术未成功，这些方法也可安全使用。

了解手术并非总能解决的问题是值得注意的。在关节镜微骨折术（即在骨骼上钻小孔以促进修复）后，表面下方的骨骼在长期内可能无法完全恢复其正常高度，骨骼内的小液腔有时可能会恶化。尽管经过治疗，有些人仍会持续注意到症状。

如果您的踝关节韧带因反复扭伤而松弛，在修复损伤的同时进行韧带紧缩手术，可能有助于保护修复后的表面并减缓进一步的软骨损伤。您的外科医生将与您讨论适合您损伤情况和目标的治疗方案。

何时就医

如果您同一只脚踝扭伤超过一次，或者脚踝内部深处的酸痛在活动后反复出现且休息后缓解，请咨询您的全科医生。如果脚踝肿胀且持续压痛，感觉不稳或在凹凸不平的地面上打软，或者出现卡顿、弹响或锁定现象，请要求专科医生评估。这些症状可能意味着关节内有松动的受损软骨碎片。同时，请询问关于韧带的问题：反复扭伤会拉伸韧带，而这种松弛会持续损害关节面。早期干预很有必要，因为拉伸的韧带和受损的软骨区域会相互影响。