

肘关节不稳定

肘关节韧带——尺侧和桡侧副韧带是主要的稳定结构。

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

您可能会感觉肘关节有脱位或打软腿的感觉。这种感觉通常发生在伸手取物或提举物品时。疼痛可能是尖锐且突然的，也可能是一种持续存在的深部酸痛。您可能会注意到，在完成日常任务（如塞衬衫下摆或伸手到背后扣文胸）后，疼痛会加重。有些人发现侧卧于患侧会使不适感加重，而另一些人则在早晨刚醒来时感到僵硬。

这种不稳定性通常源于维持肘关节骨骼连接的韧带损伤。这些韧带如同强韧的带子，保持关节的稳定。当它们受损时，肘关节的活动可能不再顺畅。在弯曲或伸直手臂时，您可能会感到松弛或“卡住”的感觉。这会使简单的动作变得困难。例如，转动门把手或倒水时可能会感觉别扭或不安全，因为您不确定肘关节是否能保持稳定。

在某些情况下，疼痛不仅局限于关节本身，还会向下放射至前臂。您可能会将其与网球肘混淆，网球肘表现为肘关节外侧的疼痛。然而，如果休息后疼痛仍持续存在，则可能与潜在的不稳定性有关。您可能还会注意到活动后关节周围出现肿胀或发热。当日常任务变得具有挑战性时，感到沮丧是很常见的。您的外科医生将通过仔细检查和影像学检查帮助您准确了解导致这些症状的原因。

如果您曾经发生过脱位，您可能会更清楚地意识到肘关节的运动方式。您可能会避免某些姿势，以防止关节移位。这种谨慎态度随着时间的推移可能导致僵硬。您可能会发现无法像以前那样完全伸直或弯曲手臂。这种活动度的丧失会影响您执行日常活动的 ability。了解这些感受是获得正确治疗以恢复稳定性和舒适感的第一步。

实际发生了什么

您的肘关节是一个复杂的铰链结构，依靠两种类型的支撑来保持稳定。静态稳定器是像坚固绳索一样起作用的骨骼和韧带。动态稳定器是拉动以保持一切固定的肌肉。这些部分必须完美同步地协同工作。当它们无法协调时，您的肘关节就会变得不稳定。

这种不稳定性通常涉及骨骼和韧带稳定器的损伤。韧带是保持关节完整的厚实组织带。在许多情况下，损伤会导致旋转性不稳定。这意味着骨骼向异常方向扭转，例如向后和向侧面。您的外科医生必须解决这些特定的扭转力以恢复稳定性。如果仅治疗一个方向，肘关节可能仍然感觉松动或疼痛。

您经历的疼痛和关节“打软腿”感源于这种机械性失效。由于缺乏适当的支持，关节表面会错误地相互摩擦。这会增加对软骨的压力，软骨是覆盖在骨端的平滑涂层。随着时间的推移，这种磨损可能导致关节炎。这些症状是您的身体发出的信号，表明关节的结构完整性已受损。

有时，区分健康、灵活的肘关节与真正不稳定的肘关节是很困难的。仅靠超声检查并不总能做出这种区分。这就是为什么您的外科医生依赖于完整的临床病史和体格检查。他们寻找特定的运动模式，以指示哪些稳定器正在失效。

治疗旨在修复或替换这些受损的支撑。韧带修复可以产生令人满意的结果，帮助您恢复接近完整的活动范围。在更复杂的情况下，可能需要重建以平衡关节受力。目标始终是阻止异常扭转并恢复您肘关节的自然运动学。

我们能采取的措施

您对稳定性的追求始于谨慎的监测和轻柔的活动。对于简单的肘关节脱位，您的外科医生将进行详细的临床评估，并安排连续的影像学随访。这能确保关节正确愈合，而不再次发生脱位。如果您的脱位属于简单类型，保守治疗通常能带来良好的临床和功能结果。您将配合物理治疗师进行运动功能恢复。目标是恢复接近完全的肘关节屈曲和前臂旋转活动范围。您必须给予这个过程足够的时间。耐心是关键，因为您的韧带正在愈合，肌肉正在恢复力量。

如果疼痛或僵硬持续存在，您的外科医生可能会讨论药物治疗方案。这些治疗旨在减轻炎症并在关节愈合过程中提供保护。您可能会接受注射治疗以帮助控制症状。皮质类固醇注射可在短期内减轻肿胀和疼痛。透明质酸注射可能有助于润滑关节，但关于其长期益处的证据各不相同。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来促进愈合，但效果因人而异。这些选项并不能修复结构性不稳定，但可以帮助您在专注于康复期间使日常活动更加舒适。

当保守治疗达到极限或不稳定情况复杂时，会考虑手术治疗。如果您存在双向复合不稳定，则必须通过手术来恢复稳定性。您的外科医生可能会使用缝合带增强或缝合锚钉修复外侧副韧带。对于迟发性不稳定，他们可能会使用来自您身体其他部位的肌腱移植物进行韧带重建。在肘关节僵硬或强直的严重病例中，可能会在修复的同时使用铰链式外固定架。对于存在显著骨质丢失或韧带损伤的患者，与无连接型假体相比，更倾向于使用连接型全肘关节置换术（关节置换），以防止进一步的不稳定。虽然手术结果可能令人满意，但治疗仍然具有挑战性。在要求较高的病例中，可能会出现持续的不稳定、僵硬或疼痛的高发生率。您的外科医生将讨论在您特定情况下，手术的益处是否大于这些风险。

预期情况

您的预后主要取决于肘关节不稳是单纯性还是复杂性。单纯性脱位通常通过保守治疗即可获得良好恢复。大多数患者的症状可完全缓解。您通常可以恢复接近完整的肘关节屈曲和前臂旋转活动范围。功能结果通常良好。

复杂性不稳涉及维持关节稳定的骨骼和韧带遭受更严重的损伤。此类情况治疗难度较大。即使采用现代技术，在要求较高的病例中，预后也可能充满挑战。您可能面临持续的不稳、僵硬、疼痛或创伤后关节炎。这些问题可能在初始损伤后长期存在。

如果您存在轻微的桡侧肘关节不稳，您可能通过特定的手术（如韧带折叠术）获得缓解。在中位随访时间为两年的情况下，患者报告主观满意度高且临床结果积极。对于需要韧带修复或重建的更严重病例，目标是恢复稳定性。缝合带增强术是其中一种可获得可接受功能结果的选项。这些手术的再手术率与其他关节稳定手术相当。

重要的是要知道，复杂性肘关节损伤的长期预后尚不明确。我们目前尚无足够的数据来预测术后多年会发生什么情况。在某些情况下，韧带可能无法随时间推移充分愈合或收紧。即使在切除桡骨头假体后长达五年，仍可能出现相关问题。

若不予处理，不稳通常会持续存在。肘关节依赖静态和动态稳定结构协同工作。当这些结构失效时，关节将变得不可靠。单纯性脱位需要详细的评估和连续的影像学随访，以确保正确愈合。复杂性病例通常需要对后外侧和后内侧方向进行手术处理，以恢复稳定性。

您的外科医生将根据您的具体损伤模式制定治疗方案。无论您选择非手术治疗还是手术治疗，密切监测都至关重要。超声检查无法客观区分健康关节与过度活动关节，因此您的病史和体格检查至关重要。请做好准备耐心进行康复的准备。虽然许多患者恢复良好，但部分患者仍持续出现症状。您的外科医生将帮助您以现实的预期应对这些可能性。

何时就诊

若肘部疼痛持续且休息后无改善，请咨询全科医生。若感到无力、关节不稳，或关节出现卡顿、脱位感，请要求专科医生评估。若症状干扰睡眠或工作，请及时就医。创伤事件后症状突然加重也需引起重视。复杂性不稳涉及重要的骨性和韧带稳定结构。单纯性脱位需进行详细的临床评估及系列影像学随访。超声检查无法客观区分正常关节与过度活动关节。完整的病史采集和体格检查对于准确诊断至关重要。