

肘关节骨关节炎

侧位X线片显示肘关节骨关节炎——关节间隙变窄及骨赘形成。

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

您可能会注意到肘部出现酸痛，尤其是对于从事重体力劳动的40岁以上男性而言。这种退行性关节炎在老年人和男性中更为常见。既往的肘部损伤也会增加患病风险。当您尝试完全伸直或弯曲手臂时，可能会感到疼痛。关节可能感觉僵硬，导致难以完成全范围活动。

简单的日常任务可能变得令人沮丧。您可能难以将手伸到背后扣上胸罩或塞好衬衫。提举物体可能引发剧烈疼痛。部分人还会在小指和无名指感到麻木或刺痛。这是因为靠近肘部的尺神经可能因关节结构的变化而受到刺激。

您的症状可能在手臂使用一段时间后加重。休息通常能带来缓解。然而，您也可能在夜间因不适而醒来。如果您侧卧于患侧，这种疼痛可能会干扰睡眠。您的外科医生将根据您的具体症状、年龄和日常需求来决定最佳的治疗方案。

在早期阶段，非手术治疗通常是首选。这些保守措施可以为许多人提供缓解。如果疼痛在活动的极限位置持续存在，您的外科医生可能会讨论关节镜手术。这种微创手术有助于清除碎屑并改善活动度。对于在所有动作中均出现疼痛的严重病例，可能会考虑全肘关节置换术。由于存在潜在并发症，这是一项仅保留用于特定情况的主要治疗选择。您的治疗方案将根据您的独特情况和功能需求量身定制。

实际发生了什么

在您肘部，骨端的光滑覆盖层磨损。这就是磨损性关节炎。在大多数情况下，这种情况首先发生在关节的主要铰链部分。骨头之间的间隙变窄，特别是在前臂骨与上臂骨相接的地方。随着关节发生变化，会形成

小的骨性增生。这些被称为骨刺。它们可能会阻碍您的活动。例如，当您伸直手臂时，骨刺可能会撞击另一块骨头。

您的肘部依靠强韧的韧带来保持稳定。这些韧带就像将骨头捆绑在一起的绳索。如果韧带薄弱或撕裂，骨头就会以错误的方式相互摩擦。这种额外的压力会加速磨损。它还可能引起疼痛和不稳定。您的外科医生会同时检查骨性变化和韧带健康状况，以了解您的具体情况。

有时，受伤或手术后，关节周围的软组织中会形成额外的骨头。这被称为异位骨化。它可能会形成坚硬的阻挡物，使您无法完全活动肘部。这与正常的磨损过程不同。它是一个独立的问题，如果您存在活动机械性阻挡，您的外科医生会对此进行检查。

关节的这些变化解释了您为何感到疼痛和僵硬。光滑软骨的丧失意味着骨头相互研磨。骨刺在物理上阻止您的手臂自由活动。韧带问题使关节感觉松弛或不稳定。了解这些具体变化有助于您的外科医生为您选择正确的治疗方案。

我们能采取的措施

非手术治疗仍是肘骨关节炎早期管理的第一步。非手术管理可能在肘关节炎的早期阶段提供缓解。您的外科医生在考虑其他选项之前，可能会建议您进行自我护理和物理治疗。这些措施旨在减轻疼痛并维持您当前的活动范围。您可以使用冰敷或热敷来缓解僵硬。温和的锻炼有助于保持关节活动，同时不会造成进一步损伤。在转向更强效的治疗方案之前，请给予这种方法足够的时间以发挥作用。

如果简单措施效果不足，您的外科医生可能会讨论药物治疗方案。这通常包括止痛药和抗炎药，以帮助您在日常生活中管理不适。在某些情况下，可能会提供注射治疗。皮质类固醇注射可在有限时间内减轻炎症和疼痛。透明质酸注射旨在润滑关节，尽管其长期疗效的证据各不相同。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来促进愈合，但结果并不保证。您的外科医生将根据您的具体病情和疼痛程度建议最合适的方案。

当保守治疗达到极限且症状仍然致残时，才会考虑手术。肘关节炎的适当治疗方案取决于病因、严重程度、患者年龄和功能需求。对于许多患者而言，对于伴有可接受并发症率的原发性肘骨关节炎的致残性症状，手术清创是一种有效的治疗方法。该手术涉及去除骨刺和发炎的组织，以改善活动并减轻疼痛。它在肘骨关节炎的治疗中是安全且有效的。关节镜清创可提供令人满意的疼痛缓解、肘关节活动度的改善以及良好的功能结果。在关节严重受损的更严重病例中，全肘关节置换术可能是一个选择。这涉及用人工组件替换受损的关节面。间置成形术是部分患者的另一种选择，使用组织移植来缓冲关节。您的外科医生将根据您的个人需求和疾病阶段确定最佳的手术路径。

预期情况

您的肘部磨损性关节炎治疗之旅通常从非手术治疗开始。这是早期症状的标准第一步。您的外科医生将根据您的年龄、损伤的严重程度以及您对手臂功能的需求来制定个性化方案。在早期阶段，休息、康复训练及其他非手术方法通常能带来有意义的缓解。许多人发现其症状足以控制，从而无需手术即可维持日常生活。

如果保守措施无法缓解疼痛或僵硬，您的外科医生可能会讨论手术选项。正确的选择取决于关节炎是由旧伤引起还是自然发展所致，以及您目前保留的活动度。对于轻至中度病例，关节镜下骨膜成形术（一种通过钥匙孔切口去除骨刺并收紧关节囊的手术）是一条安全有效的途径。该手术通常能在并发症风险较低的情况下改善疼痛和功能。在经验丰富的医生操作下，开放手术也能取得类似结果，尽管部分患者可能会随时间推移出现僵硬复发。

对于更晚期的疾病，关节置换是部分患者的可选方案。然而，全肘关节置换术通常不推荐用于活跃人群。其在重度使用下并发症发生率较高，且使用寿命较短。如果您较年轻或非常活跃，且患有严重的创伤后关节炎，可能会考虑部分置换（半关节置换术）。请注意，这种方法后期需要翻修手术的比例较高。

总体而言，大多数接受清创术（清理关节腔）的患者在短期至中期随访中报告功能满意且疼痛得到缓解。尽管在某些关节镜手术后，短期与中期随访之间的活动度可能会有轻微下降，但为了减轻疼痛，这种权衡通常是值得的。如果不进行治疗，关节炎往往会进展，导致僵硬和疼痛加剧。通过适当的管理，您可以期待生活质量的显著改善，但必须接受根据病情的严重程度，可能会出现一定程度的活动度丧失或未来需要其他手术的情况。

何时就医

若肘部持续性疼痛经休息后无改善，请咨询全科医生。若出现关节无力、不稳或卡顿，请寻求专科医生评估。影响睡眠或工作的症状也需引起重视。疼痛突然加重是寻求医疗帮助的另一个原因。肘部骨关节炎较为常见，在40岁及以上人群中患病率为55.0%。它常导致疼痛和活动受限。早期非手术治疗有助于早期阶段的管理。您的外科医生将根据您的年龄、严重程度及日常需求制定个体化治疗方案。请勿忽视影响日常生活的症状。