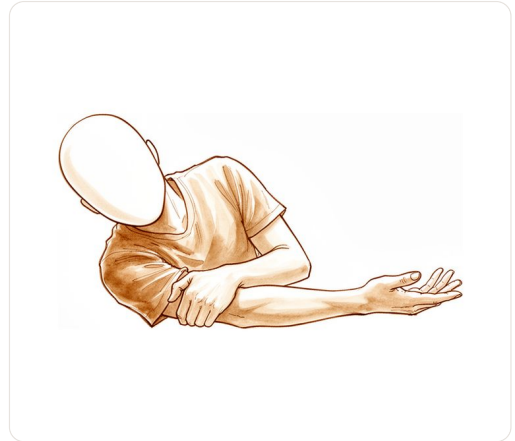


桡骨头骨折

X光片显示桡骨头骨折——这是手臂伸展时摔倒后常见的损伤。

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

您可能会在肘部外侧感到疼痛。当您尝试旋转前臂时（例如开门或使用螺丝刀时），这种疼痛往往会加剧。简单的日常活动，如伸手到背后扣内衣或把衬衫塞进裤腰，也会变得非常困难。由于关节感觉不稳定，您可能发现难以提起物体或提重物。

您的症状可能在夜间或清晨时感觉更严重。许多患者报告说，由于酸痛，无法在受伤的一侧睡觉。在日常活动使用手臂后，疼痛往往会再次出现。虽然有些骨折是稳定的，无需手术即可良好愈合，但其他骨折则会引起显著不适，限制您的活动。

如果您的损伤不仅限于骨骼，您可能会感到肘部有松弛或不稳定的感觉。如果关节周围的其他结构也受损，这种情况就会发生。您的外科医生会仔细检查这些区域，以确保所有修复都正确无误。如果不进行适当的治疗，这种不稳定性可能导致长期的不良结果。大多数患有轻微骨折的人发现，休息和轻柔的活动有助于随着时间的推移缓解疼痛。

实际发生了什么

当您的前臂骨顶部发生骨折时，您往往会损伤围绕肘关节起垫片作用的软组织。这种损伤可能会撕裂将关节连接在一起的韧带，就像拉伸的橡皮筋失去弹性一样。如果骨头碎裂成多块，您整个手臂的稳定性将受到威胁，其他结构也可能变得不稳定。

您的外科医生会仔细检查关节的对位情况，以决定其能否自行愈合或需要修复。如果骨头碎裂成三块或更多，您的外科医生可能会用金属植入物替换骨折部分。这块金属充当新的减震器，以保持手臂运动顺畅。在许多情况下，患者对此置换术的效果良好，长期结果显示，96% 的患者功能结果令人满意。

即使骨头愈合良好，您随着时间的推移可能会注意到关节有些僵硬或发生变化。X光片通常显示，在早期移除骨折骨块后，大多数病例会出现磨损性关节炎。然而，如果您的外科医生能够正确修复或置换骨头，您可以恢复良好的功能。大多数复杂损伤的患者都能取得良好的结果，尽管有些人可能对康复结果仍不满意。

我们能采取的措施

对于许多稳定的骨折，您可以从自我护理和物理治疗开始。您的外科医生可能会建议让手臂休息并短时间使用悬吊带。物理治疗旨在恢复您肘关节的活动范围和力量。大多数孤立性稳定骨折患者通过这种非手术方法可获得极佳疗效。即使是伴有 2 至 3 毫米轻微移位的骨折，通常也能在没有手术的情况下良好愈合。在考虑其他步骤之前，您应给予这种保守治疗充分的机会。

如果疼痛持续存在，您的外科医生可能会讨论医疗选项以帮助管理症状。虽然证据指出，在关节穿刺后局部麻醉剂注射并未提供额外益处，但其他治疗方法可用于特定问题，如关节炎。对于某些在骨折后出现磨损性关节炎的患者，可的松或透明质酸注射可提供缓解。这些注射旨在针对炎症或润滑关节以减轻疼痛。这些治疗的效果因人而异，但它们通常用于当一般功能因不适而非骨折本身受限时。

当保守治疗达到极限或骨折过于严重无法修复时，会考虑手术。如果无法重建断裂的骨骼，您的外科医生可能会建议用金属植入物替换断裂的骨骼。此选项通常用于伴有三个以上碎片的复杂骨折，或当韧带也受损时。在“恐怖三联征”损伤的情况下，如果可能实现稳定固定，您的外科医生可能会选择修复骨骼。手术的目标是在非手术方法不足时恢复稳定性和功能。

何时就医

若休息后疼痛仍持续不缓解，或感觉肘部无力及不稳定，请咨询全科医生。若肘部出现卡住或错动感，或症状影响睡眠或工作，请要求专科医生评估。若发现症状突然加重，请立即就医。及时诊断对于避免前臂不稳定等并发症至关重要。影像学检查发现的多数轻微损伤并不会引起症状，但如果疼痛持续存在，则需进一步评估，以确保针对正确的结构进行治疗。