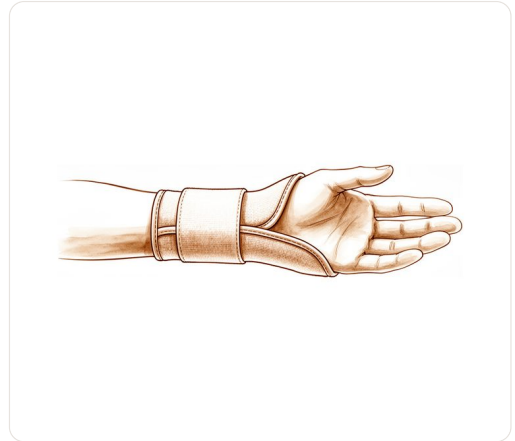


支具、夹板和护具

一副贴合良好的夹板可使腕部或手部得到休息和保护，减轻受刺激肌腱和关节的负担。

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。

什么是支具

支具、夹板和护具是可拆卸装置，用于固定关节或骨骼以促进愈合。它们如同保护壳，为受损组织提供所需的休息，同时允许您活动其他肢体。医生可能会推荐这些装置以替代传统的石膏固定。矫形器（支撑性支具）是石膏固定的良好替代方案，尤其适用于稳定的骨折类型。这可以节省您的时间，并减少您需要前往医院的次数。

这些工具适用于多种损伤。例如，可拆卸夹板有助于治疗轻度移位的桡骨远端骨折（腕部骨折）。在儿童中，对于低风险踝关节骨折，支撑性绷带、可拆卸夹板和行走式石膏靴均为耐受性良好的选择。对于扳机指等手部问题，夹板治疗在缓解症状和改善功能方面与皮质类固醇注射相当。这是一种有效的短期保守治疗方法。对于前交叉韧带撕裂等膝关节损伤，交叉支具方案提供了一种非手术选择，可能使特定患者群体获得满意的愈合效果。

其作用机制在于平衡活动与休息。在活动和制动之间保持适当的平衡，对组织愈合和您的康复具有决定性影响。例如，在肩关节置换术后，无论是进行为期三周的制动还是完全不制动，疼痛和功能结果均相当。在某些情况下，如伴有显著桥接的舟骨腰部骨折，骨骼可能在未进行干预的情况下在一至五年内愈合。医生将根据您的身体自然愈合过程，选择最合适的特定装置。

是否有效？

支具、夹板和护具可以是促进愈合的有效工具，但其成功与否取决于您的具体损伤。对于腕部骨折，可拆卸夹板可节省您的时间和医院就诊次数。它们是传统石膏固定的良好替代方案，尤其是对于稳定性骨折。对于大多数老年腕部骨折患者，四周的制动通常足以实现愈合。

对于儿童腕部骨折，防水石膏看似方便，但我们仍需更多高质量研究来证实其疗效或成本效益。在儿童踝部骨折中，尚无明确的优选方案。支持性绷带、可拆卸夹板和行走石膏均耐受性良好，且并发症发生率相似。

对于拇指损伤，夹板可为扳机指提供快速缓解。在短期内，其疗效与皮质类固醇注射相当。您可以根据疼痛程度和佩戴便利性选择不同的夹板类型。对于运动员的肘部韧带撕裂，在修复过程中使用内部支架构建可获得优异疗效。这些结果与更复杂的重建手术（包括恢复至既往运动水平）所见结果相似。

肩部损伤对支具支持也有良好反应。在反式全肩关节置换术后，三周的制动在缓解疼痛和改善功能方面与完全不制动效果相当。对于肩峰下撞击综合征，在常规治疗中加入特定锻炼或贴扎比单纯锻炼更能改善疼痛和残疾程度。这一结论适用于普通成人以及患有复发性脱位的军事人员。

手部愈合关键在于找到平衡。休息过多会导致组织僵硬，而活动过多则会延缓愈合。您的医生将指导您何时活动、何时休息。对于腕部舟骨骨折，轻微移位可能在无需干预的情况下，于一至五年内自行愈合。然而，如果骨折较大，您可能首先需要进行石膏固定，若未愈合则需进行手术。

在某些情况下，证据薄弱或存在矛盾。由于许多研究缺乏对照组，我们目前尚不能断言某些夹板在所有手部疾病中均优于其他夹板。请始终遵循医生的建议，因为他们会根据您独特的愈合需求定制支具支持方案。

这是否适合您？

支具、夹板和护具通常有助于您在无需手术的情况下愈合。如果您患有轻微移位的腕部骨折，可能会从中受益。可拆卸夹板通过减少医院就诊次数，为您节省时间和金钱。它们对儿童稳定的踝部骨折也效果良好，其舒适度和安全性与行走石膏相似。对于扳机指，夹板固定可提供疼痛缓解并改善手部功能，其效果与类固醇注射相当。部分膝关节韧带撕裂或肩关节置换患者也通过特定的支具方案或短期制动获得缓解。

然而，这些设备并非适合所有人。如果您需要长期稳定性或存在复杂骨折，它们可能不是最佳选择。例如，对于某些腕骨骨折，初始手术通常更为适宜，因为仅靠石膏固定可能无法使骨骼完全愈合。虽然市面上有适用于儿童的防水石膏，但仍有必要开展更多研究以确认其有效性和成本效益。您还应了解，3D打印支具存在耐用性问题，且缺乏标准化测试。

您的医生将帮助您权衡利弊。目标是在休息与活动之间取得平衡，以支持愈合。这种共同决策可确保您获得针对特定损伤的适当支持水平。如果您不确定，医生可能会使用决策辅助工具，帮助您选择手术治疗还是保守治疗。请务必遵循医生关于何时开始活动的建议，因为制动过多或过少均会影响您的康复。

结论

对于许多骨折和关节问题，支具和夹板通常是比石膏更有效的低成本替代方案。您可能节省去医院就诊的时间，并体验到与注射或手术相似的疼痛缓解效果。例如，老年人腕部骨折通常只需四周的固定，而夹板对扳机指的治疗效果与注射相当。然而，正确的选择取决于您的具体损伤。您的医生将平衡休息与活动，以确保您的组织在不会僵硬的情况下正确愈合。