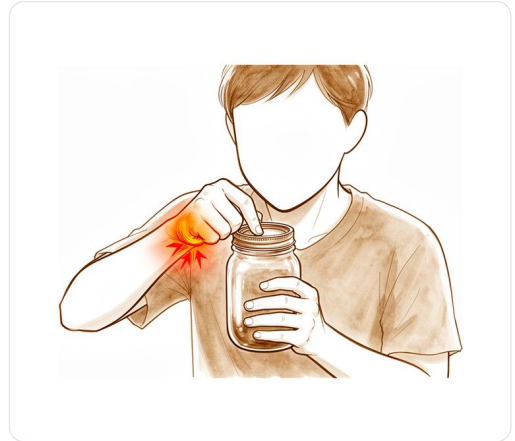


拇指基底关节炎

拇指基底部（腕掌关节）的关节炎。

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

拇指基底关节炎是一种常见的疾病，影响拇指根部的关节。这种磨损性关节炎是正常衰老过程的一部分。您可能会注意到，疼痛不仅仅是表浅的，而是感觉深入关节内部。在疾病早期，您可能会发现难以牢固地抓握物体。简单的任务，如转动钥匙或打开罐子，可能会变得困难，因为您的握力减弱。

疼痛通常在使用手部一段时间后加剧。早晨刚醒来时，您可能会感到酸痛和僵硬。这种僵硬通常在活动手部后会缓解，但如果进行重复性动作，它可能会再次出现。有些人会在夜间经历疼痛，这可能导致难以入睡或保持睡眠。侧卧在疼痛的一侧会对发炎的关节施加直接压力，从而加重不适感。

随着病情进展，日常活动变得更加具有挑战性。您可能会在精细运动技能方面遇到困难，例如扣衬衫纽扣或塞好衬衫下摆。伸手到背后扣文胸可能会特别疼痛。您可能会发现，拿手机或拿一杯咖啡会在拇指根部引起剧烈疼痛。这是因为这些动作需要强大且稳定的握力，而患有关节炎的关节已无法舒适地提供这种力量。

慢性疼痛和炎症是该疾病的常见特征。即使在休息时，您可能也会感到持续的轻度酸痛。关节触摸时可能会感觉温热或肿胀。虽然疼痛可能令人沮丧，但这是身体发出的明确信号，表明关节承受着压力。您的外科医生会听取您的病史并检查您的手部以确诊。了解这些症状有助于解释为什么某些动作会引起疼痛，以及为什么休息或特定的支撑装置可能会提供缓解。

实际发生了什么

拇指腕掌关节炎是一种常见的、进行性的磨损性疾病。它影响拇指基部与手腕相接的关节。随着时间的推移，缓冲骨端的平滑软骨会逐渐磨损。这会导致慢性疼痛和炎症。您可能会注意到握力下降。这种情况在疾病早期就会出现，甚至在X线显示明显损伤之前。

该关节依赖于精确的运动和稳定性。韧带和肌腱像绳索一样将骨骼固定到位。当关节结构发生改变时，这些稳定结构会受到影响。骨骼可能会移位或向上迁移。这种错位会改变捏握或抓握时关节的运动方式。由此产生的摩擦会导致关节表面进一步受损。您的外科医生可以通过详细的病史询问和体格检查来诊断此病。

手术旨在恢复该关节的解剖结构和生物力学。例如，大多角骨切除术通过移除受损骨骼来缓解疼痛。其他选项则使用肌腱或合成间隔物来稳定关节。虽然这些治疗能改善功能和健康状况，但无法完全复制健康关节的运动。某些手术可能导致骨骼随时间发生轻微移位，但这通常不会影响您的日常功能。目标是减轻疼痛并恢复您有效使用手部的能力。

我们能采取的措施

我们从非手术治疗开始，这对于拇指基底的磨损性关节炎早期阶段是有效的。您的外科医生可能会建议自我管理策略和物理治疗，以帮助您维持关节活动度和力量。这些保守措施旨在不通过手术的情况下减轻疼痛并改善功能。在考虑更具侵入性的选项之前，您应该给这些方法一个公平的尝试机会。对于许多患者来说，这种方法足以有效控制症状。

如果简单措施无法提供足够的缓解，您的外科医生可能会讨论药物治疗。这包括使用止痛药和抗炎药来帮助控制不适。注射是另一种选择。皮质类固醇注射可以在有限时间内减轻炎症和疼痛。透明质酸注射可能有助于润滑关节，但效果因人而异。富血小板血浆（PRP）注射利用您自身的血液成分来促进愈合，但其长期益处的证据仍在发展中。您的外科医生会根据您的具体情况，建议是否适合进行注射以及缓解效果可能持续的时间。

手术仅用于保守措施未能提供充分缓解的病例。手术的目标是消除疼痛来源并恢复功能。一种常见的手术是大多角骨切除术，即切除磨损的骨骼。这通常能带来非常积极的长期临床结果。其他选项包括关节置换或融合术，具体取决于您的个人需求。虽然大多数患者会经历显著改善，但重要的是要知道，尽管有许多治疗选择，仍有一部分患者在术后仍然不满意或有症状。您的外科医生会讨论风险、益处和预期的恢复时间，以帮助您决定手术是否适合您。

预期情况

拇指基底关节炎是一种常见的疾病，通常会随时间推移而加重。这是一种进展性疾病，意味着关节的磨损性改变往往会逐渐增加，而不会自行稳定。您可能会注意到症状持续存在，并随着病情进展而逐渐变得更为困扰。

如果您选择通过手部治疗等非手术选项进行管理，您走向手术的时间可能会更长。然而，证据表明，未接受此类治疗的患者往往更早达到需要手术的程度。对于处于疾病早期阶段的患者，关节冲洗或神经镇静等微创治疗可提供缓解。这些方法并发症发生率低、恢复时间短，可作为更为重大手术的温和替代方案。

当手术成为合适的治疗路径时，长期预后非常积极。大多数患者可获得极佳疗效，从而改善日常功能并减轻疼痛。您的外科医生将与您讨论最适合您的技术，无论是切除磨损的骨骼、使用间隔物，还是进行关节置换。无论选择何种具体方法，您都期望在健康状况和生活质量方面获得显著改善。

需要知道的是，随着时间的推移，X线片上可能会出现一些变化，例如关节组件的轻微移位。然而，这些影像学改变并不一定意味着您的预后不良。许多患者在多年后仍能保持良好的力量和满意度。即使既往手术需要翻修，也有有效的替代方案可供选择，且满意度较高。

虽然可能出现并发症，但采用现代技术时，严重问题相对少见。由于某些特定旧式植入物的并发症发生率较高，目前已不再使用，因此您的外科医生会选择具有经过验证的安全记录的材质。您还应了解，吸烟或既往手部手术等因素可能会影响病情的进展，但这些因素并不会阻碍成功治疗。总体而言，在适当的护理下，您有望恢复拇指功能，并在疼痛减轻的情况下回归正常活动。

何时就医

拇指基底关节炎是一种常见的进展性疾病。如果您注意到休息后仍无法缓解的持续性疼痛，应就诊于全科医生。如果出现拇指无力或不稳，请要求专科医生评估。出现卡压或突然无力等症状也需要进行检查。如果症状干扰睡眠或工作，请及时就医。疼痛突然加重也是明确的就医指征。虽然磨损性改变是衰老的一部分，但导致功能受限的疼痛则较为少见。您的外科医生可以通过简单的病史采集和体格检查来确诊。早期发现有助于在疾病显著降低您的握力之前进行管理。