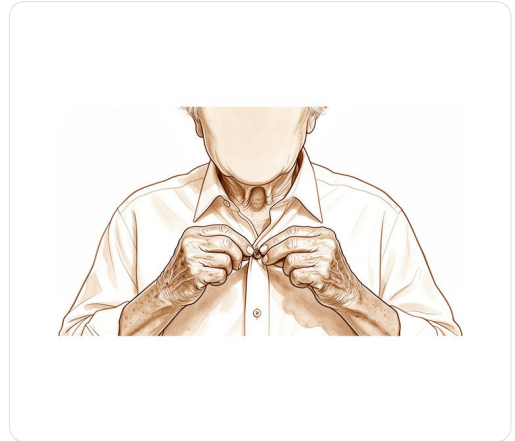


# 远端指间关节 (DIPJ) 关节炎

指间关节 (DIPJ) 关节炎的X线表现: 指尖处的关节间隙变窄, 并在磨损的软骨周围形成小骨赘——这是形成赫伯登结节的模式。

Kieran Hirpara © ① ③ 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

您很可能在手指最尖端感到疼痛和僵硬, 即关节与指甲相接处。这是远端指间关节 (DIP 关节)。在日常活动中使用手部后, 疼痛往往会加剧, 例如伸手到背后扣内衣或塞衬衫下摆。您可能会注意到, 早晨刚醒来时疼痛最严重, 随着手部活动而缓解。

随着时间的推移, 关节形状可能会发生改变。指尖可能向内弯曲, 形成一种称为天鹅颈畸形的曲线。这是因为关节发生了屈曲挛缩, 意味着它卡在弯曲的位置。如果您之前有过锤状指骨折等损伤, 您可能会看到磨损性关节炎的迹象。这种情况的发展路径与自然老化类似, 会导致活动范围减少。

当关节肿胀或卡住时, 日常生活会变得困难。您可能会发现难以抓握物体或进行精细动作。在某些情况下, 关节感觉不稳定或“漂浮”, 如果肉眼可见的畸形不明显, 这可能会令人困惑。虽然疼痛可能令人烦恼, 但重要的是要知道, X光片上的可见变化并不总是与您的疼痛程度相符。您的外科医生将根据您的具体症状来指导治疗。

## 实际发生了什么

您的远端指间关节 (DIP 关节) 是指尖处的小型铰链关节。关节内部, 光滑的软骨起到减震器的作用, 使您的骨骼能够无痛地相互滑动。当发生磨损性关节炎时, 这层软骨会逐渐磨损。骨骼开始直接相互摩擦, 导致您感受到的研磨感和僵硬感。这种损伤还可能使关节错位, 通常会将指尖向后推。

弯曲指尖的肌腱就像一根附着在骨骼上的强韧绳索。如果这根绳索撕裂或关节变得不稳定, 肌腱就无法顺畅地拉动手指。有时, 关节会卡在弯曲位置, 称为屈曲挛缩。随着时间的推移, 这种畸形可能会加重, 使您难以伸直手指或将其用于日常活动。

您的外科医生会评估关节表面的受损程度，以决定最佳的治疗方案。如果骨骼太小无法使用标准螺钉，或者关节卡在不良位置，则需要采用特殊技术。目标是停止疼痛并恢复功能，无论是通过将骨骼融合在一起，还是使用软组织植入物以保持一定的活动度。这些方案旨在为您提供缓解，同时保护手指剩余的强度。

## 我们能做什么

---

您可以从自行管理疼痛并与物理治疗师合作开始。固定远端指间关节可减少疼痛并改善伸展，且不会导致僵硬或限制您的活动。然而，保持该关节静止会降低您的整体握力，且这种影响从食指到小指逐渐增强。在考虑更侵入性的治疗之前，您应给予这些非手术方法足够的时间以发挥作用。

如果简单措施不足以缓解症状，您的外科医生可能会讨论药物选项以管理您的症状。虽然证据强调了特定的手术替代方案，但指出如胶原酶等注射治疗有助于改善关节挛缩，不过您必须权衡问题复发的风险。对于同一手指的中节和末节关节均受严重疼痛影响的患者，通常建议同时治疗这两个关节。您的外科医生还会考虑您的个人健康状况，因为诸如糖尿病等因素会增加治疗后并发症的风险。

当保守治疗达到极限时，可能会考虑手术以缓解疼痛或恢复功能。您的外科医生可能会选择保留关节活动的术式以保持关节活动，或选择关节融合术将关节固定以提供稳定性。在某些情况下，会使用硅胶假体以提供卓越的疼痛缓解，并获得30–40度的活动范围，且总体并发症率仅为5%。具体方案取决于您关节的状况以及您对日常生活的目标。

## 何时就诊

---

若疼痛持续且休息后无改善，或手指感觉无力、不稳定，请就诊全科医生（GP）。若关节出现交锁、不稳，或症状影响睡眠或工作，请要求专科医生评估。若症状突然加重，也应寻求医疗帮助。请注意，某些情况（如远端指间关节游离损伤）初期可能畸形不明显，但日后仍可能导致关节炎。早期诊断有助于将这些情况与其他关节问题区分开来。