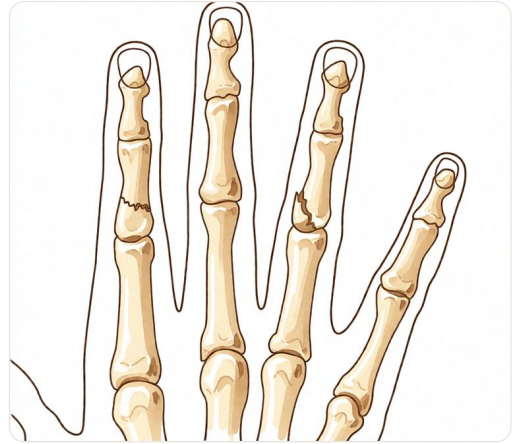


手指骨折

X线显示指骨骨折模式。

Servier Medical Art / smart.servier.com, CC BY 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

您可能正在经历手指或手部的剧烈疼痛和肿胀。当您活动受伤的手指或将重量施加于手部时，疼痛通常会加重。如果骨骼发生移位，您可能会注意到瘀伤或可见的畸形。简单的闭合性骨折很常见，且通常稳定，意味着骨块保持在原位。然而，如果损伤涉及开放性伤口或严重的挤压伤，疼痛可能会更加剧烈和复杂。

由于手部功能异常，日常任务变得困难。您可能会在简单的动作中遇到困难，例如伸手到背后扣文胸或塞衬衫。抓握物体时感觉无力且疼痛。如果骨折发生在拇指或食指，这些挑战往往更为明显。这些特定的手指对于捏握和抓握至关重要，因此此处的损伤会显著影响您执行日常活动的 ability。

您的手部可能会感到僵硬，尤其是在早晨或休息一段时间后。这种僵硬会使您难以完全伸直或弯曲手指。在某些情况下，特别是对于指骨骨折，如果管理不当，活动范围可能会随着时间的推移而减小。您可能会发现由于受伤的手部受到压力，难以侧卧睡觉。

如果您的骨折是开放性的，并发症的风险更高。约四分之一的开放性指骨骨折需要一次以上的手术。如果需要额外手术，这种情况在损伤严重、涉及挤压机制或影响手指血液供应时尤为常见。对于大多数其他掌骨骨折，对整体健康的影响很小，许多骨折无需手术即可良好愈合。然而，个体治疗方案取决于骨折的具体模式以及软组织的状况。

实际发生了什么

当指骨骨折时，坚硬的骨皮质会出现裂纹。这可能发生在手掌的长骨（掌骨）或手指的较小骨骼（指骨）中。大多数此类骨折为简单、闭合且稳定的骨折。这意味着皮肤完整，骨折断端移位不明显。在这种情况下，手部通常无需手术即可良好愈合。

然而，某些骨折更为复杂。如果骨折线延伸至关节面，或骨端发生移位，骨折断端可能无法正确对位。您的外科医生必须仔细评估骨折的具体形态、骨骼移位程度以及皮肤和软组织的状况。这有助于决定是否需要进行手术固定骨骼以促进愈合。

如果需要手术，目标是使骨骼恢复至正常形态。这允许您早期活动手部。早期活动可预防僵硬，并帮助恢复手部功能。例如，某些微创技术可在3周内实现拇指骨折后的完全活动。其他方法则使用接骨板和螺钉来固定骨骼。这种刚性支撑使您能够更早开始使用手部，从而提高满意度和外观效果。

请注意，某些损伤伴随较高的风险。拇指或食指骨折更可能需要计划外再次手术。如果血管受损，这种情况尤为常见。此外，约四分之一的开放性指骨骨折（皮肤破损）可能需要多次手术。这些通常是更严重的损伤，涉及挤压伤或血供不良。

即使修复成功，也可能出现僵硬。在接受钛板治疗的不稳定近节指骨骨折病例中，43%的患者术后出现手指僵硬。这是因为在愈合期间，如果手部活动不足，关节囊和肌腱可能会挛缩。您的外科医生将在稳定固定与早期活动的需求之间取得平衡，以最大限度地降低这一风险。

我们能采取的措施

大多数指骨骨折无需手术即可良好愈合。对于儿童，非手术治疗是标准方法，且疗效良好。您通常可以在家中进行护理。您的外科医生可能会建议采用 buddy taping（邻指固定法），即将受伤的手指与其旁边健康的手指用胶带固定在一起。这相当于一个天然的夹板。无论骨骼是否有移位或是否需要复位，您都可以使用这种方法。对于掌骨骨折（即手掌骨骼的骨折），大多数情况简单且稳定。它们通常无需手术即可良好愈合，对您的日常生活影响极小。

如果您患有近节指骨骨折（即手指第一块骨骼的骨折），您的外科医生会检查是否存在旋转或成角畸形。如果骨骼没有旋转且成角在安全范围内，保守治疗方案是有效的。您可能需要使用热塑性牵引板，这是一种非侵入性装置，有助于保持骨骼位置。手部治疗是康复的关键部分。您的治疗师将根据骨折的位置和稳定性为您提供指导。目标是恢复活动度和力量。对于大多数患者，这一治疗路径可在10周内实现功能完全恢复，且无并发症。

当保守治疗不足或损伤严重时，会考虑手术治疗。如果您患有开放性骨折（即皮肤破损），则可能需要手术。约四分之一的此类病例需要多次手术，特别是当手指遭受挤压或存在血流问题时。对于无法通过胶带或夹板固定的不稳定骨折，也会采用手术治疗。您的外科医生可能会使用钢板、螺钉或小钢针将骨折块固定在一起。这有助于确保骨骼在正确的位置愈合。在某些情况下，即使有手术选项，也倾向于采用非手术治疗，特别是对于闭合性螺旋形掌骨骨折，因为手术带来的益处有限。您的外科医生将根据您的具体损伤情况讨论最佳治疗方案，以最大限度地减少僵硬并恢复手部正常功能。

预期情况

大多数指骨骨折，尤其是儿童患者，无需手术即可良好愈合。您的外科医生可能会使用夹板或将受伤的手指与相邻的健康手指进行固定。这种简单的支撑有助于骨骼重新愈合。通过这种非手术方法，您可以期待良好的治疗效果。即使骨骼有轻微移位，对于儿童而言，邻指固定法通常也能取得良好效果。

对于成人，许多掌骨（手掌内的骨骼）骨折较为简单且稳定。这些骨折通常也能在无需手术的情况下完美愈合。在恢复过程中，您可能会感到一些肿胀和僵硬。大多数人可在十周内恢复全部功能。您的手部应恢复如常，对日常生活或福祉的影响微乎其微。

如果您的骨折不稳定，或涉及拇指或食指，您的外科医生可能会建议进行手术。这能确保骨骼保持在正确的位置。大多数患者在术后能恢复极佳的活动范围和握力。在接下来的几个月里，您应会感到手部力量逐渐增强。随访就诊对于检查您的恢复进度至关重要。

请注意，可能会出现一些并发症。约四分之一的开放性骨折（皮肤破损）可能需要多次手术。如果伤势严重、遭受挤压或影响血流，这种情况更有可能发生。约 8% 的掌骨手术需要进行非计划内的再次手术。这些再次手术通常是为了移除引起不适的内固定物，通常发生在初次手术后两个月左右。

僵硬是另一个常见问题。在接受钢板和螺钉治疗的近节指骨不稳定骨折患者中，有 43% 会出现僵硬。您可能需要更多时间才能恢复完全的活动范围。与其他手指相比，拇指和食指受伤后更有可能需要二次手术。

如果您错过了一个月后的随访，您的外科医生可能无法准确追踪您的愈合情况。这一组患者的社会背景往往与按时就诊的患者不同。请务必按时就诊，以便您的外科医生确保您处于正确的康复轨道上。通过适当的护理，大多数人可以完全康复并恢复正常活动。

何时就医

若出现休息后仍不缓解的持续性疼痛，或手指出现无力和不稳，请咨询全科医生。若手指出现交锁或无力感，或症状影响睡眠或工作，请要求专科医生评估。某些损伤需及时识别以尽量减少并发症。例如，约四分之一的开放性指骨骨折需要多次手术。若存在挤压伤或血流问题，再次手术的可能性尤其高。拇指和食指损伤更可能需要非计划性再次手术。若为掌骨骨折，大多数第五指（小指）基底部和颈部骨折无需随访X线检查。但您应按参加一个月后的随访，以确保愈合良好。