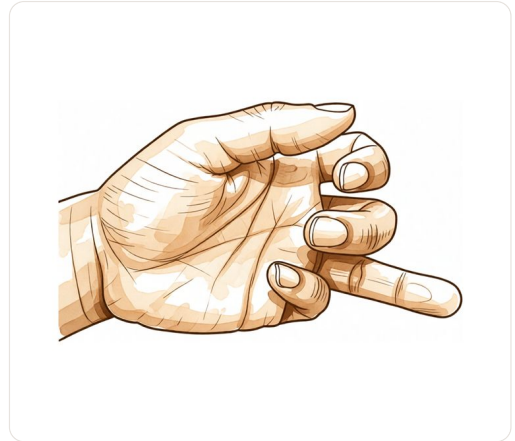


Jersey Finger (屈肌腱撕脱)

屈肌腱断裂 (Jersey finger)：指深屈肌腱从指尖处撕脱，导致指尖无法弯曲。

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

Jersey 指通常发生在您记忆清晰的瞬间，最常见于运动过程中抓握时。一个经典的例子是在橄榄球或足球比赛中，当对手试图挣脱时，您一把抓住对方球衣的布料，这也是该名称的由来。指尖会出现突然的锐痛，随后手指肿胀并可能出现瘀伤。

最具特征性的表现是**您无法弯曲指尖**。当您尝试握拳时，指尖关节（靠近指甲的小关节，称为远端指间关节，DIP 关节）无法弯曲进入掌心，尽管手指的其他部分可以活动。环指是最常受累的指头。有些人还会在手指更下方甚至手掌处摸到一个压痛性肿块：这个肿块是肌腱的末端，它已从骨骼上断裂，并像松开的橡皮筋一样回缩。

实际发生的情况

一条名为**指深屈肌腱** (flexor digitorum profundus, FDP) 的强韧肌腱沿每根手指的掌侧走行，并附着于指尖的小骨（远节指骨）。其功能是屈曲该远端指间关节。在绞指伤 (jersey finger) 中，手指在肌肉强力收缩试图屈曲的瞬间被强行伸直，导致肌腱从其附着于指尖骨的锚定点撕脱，有时还会带下一小块骨片。

腱断端回缩的程度至关重要，外科医生据此对这些损伤进行分类 (Leddy-Packer 分类)。当肌腱仅回缩一小段距离并保留在手指内时，它通常能保留部分血液供应，可以稍作等待。当肌腱完全回缩至手掌时，它将失去血液供应，且其正常滑行的通道 (腱鞘系统) 开始发生瘢痕形成和闭塞。这就是为什么完全回缩的绞指伤属于**时间敏感型损伤**：拖延时间越长，将肌腱拉回并重新固定的难度就越大。如果损伤伴有骨片附着，骨片通常能保持原位，有时可以稍后处理。

我们能做什么

Jersey指几乎总是需要通过手术将肌腱重新附着到骨骼上。根据肌腱的具体情况，有几种不同的修复方式：

- 如果肌腱完全从骨骼上撕脱，则通过在骨骼中植入小型锚钉，或将缝线穿过指尖并打结固定于按钮上（“引出”修复）进行重新附着。
- 如果肌腱撕脱时带有一块骨碎片，则将该骨碎片复位并固定，通常使用微型螺钉、钢丝或小钢板。

最关键的因素是时机。回缩至手掌的肌腱通常需要在**大约7到10天内**进行修复，以免肌腱过度缩短和血供丧失。由骨碎片固定的损伤通常可以稍晚处理。这就是为什么尽快接受评估确实能改变治疗的可能性。

如果损伤被遗漏或在数周或数月后才被发现，简单的重新附着可能已不再可行。在这种情况下，可选择更复杂的手术：使用移植物重建肌腱，或者如果问题出在指尖关节，则将该小关节融合，以获得稳定且无痛的手指。在任何修复手术后，都需要进行精心分阶段的康复手部治疗计划，以确保肌腱在愈合过程中安全活动，而不会再次撕裂。

预期情况

若腱板指（jersey finger）在早期被发现并得到良好修复，预后通常良好，大多数人可恢复指尖有力的、有功能的活动度。然而，恢复过程并不迅速。修复后的屈肌腱在最初数周内较为脆弱，因此您需要佩戴保护性夹板，并遵循手治疗师制定的方案，逐步且安全地重新引入活动度；急于求成是导致修复失败的主要原因。通常需要数月时间才能恢复完全握力及较重的活动，您何时可以重返运动或体力工作，将由治疗师和外科医生指导。

值得注意的是，即使修复效果良好，患侧指尖关节仍可能比健侧稍显僵硬。治疗延迟，或需要肌腱移植或关节融合术的损伤，往往会导致指尖活动度受限更明显，这也正是早期治疗极具价值的原因。

何时就医

- **抓握伤后无法弯曲指尖。**这是绞索指（jersey finger）的关键体征，应**及时检查：不要等待其自行缓解**。看似“挫伤”或扭伤的指头可能是肌腱从骨头上撕脱，早期修复可获得最佳效果。
- 此类损伤后指头或手掌出现压痛性肿块，尤其伴有指尖屈曲功能丧失。
- 运动或抓握伤后，指头出现显著疼痛、肿胀或瘀斑且未缓解。
- 任何指头损伤，若活动度、感觉或外观异常：如有疑问，应进行评估，因为获得最佳预后的时间窗口可能很短。