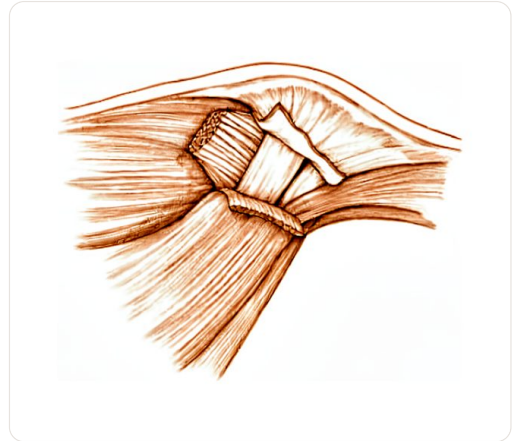


拇指尺侧副韧带损伤

拇指尺侧副韧带撕裂（滑雪者拇指）。

Kieran Hirpara © ① ④ 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

您可能在拇指与手掌连接的根部感到疼痛。这种疼痛源于尺侧副韧带，这是一条维持拇指稳定的关键组织带。随着韧带撕裂，关节会逐渐变得不稳定。您可能会发现简单的动作感觉松动或摇晃。

日常活动可能会变得困难或疼痛。伸手到背后扣文胸可能会引起疼痛。塞衬衫或提起重物可能会引发剧烈不适。疼痛通常在使用手部后或夜间侧卧睡觉时加剧。您可能会发现抓握东西时感觉无力或不协调。

您的外科医生会仔细检查这些症状。如果X光片显示有移位的“碎片征”（fleck sign），则提示韧带被卡住，通常需要手术。在等待治疗期间，拇指人字石膏（thumb spica cast）可以保护该区域。这有助于韧带愈合，但有时会对邻近关节造成压力。大多数人在修复术后三个月内疼痛和功能显著改善，并在十二个月内持续获益。

实际发生了什么

当您拇指受伤时，尺侧副韧带会按顺序撕裂。这条韧带是由肌腱纤维组成的强韧“绳索”，负责维持拇指关节的完整。随着纤维撕裂，关节失去稳定性并开始晃动。这种进行性不稳正是导致您感到疼痛和无力原因。

关节本身由称为关节囊的袖套结构保护。在某些情况下，韧带撕裂时可能会带下一小块骨头，形成一个小骨片。如果该骨片发生移位，可能会卡在关节内，就像齿轮中的石子一样。这种特定的卡压通常需要通过手术来修复。虽然您拇指骨的形状不会导致韧带撕裂，但周围肌肉确实起到一定作用。如果您的前臂肌肉收缩力度不足，就会对该韧带施加额外应力，使其更容易失效。

您的外科医生可能会使用特殊补片修复这条“绳索”，或用取自您自身身体的肌腱移植物进行替换。这些方法有助于恢复拇指的正常活动度，同时避免关节过于僵硬。即使经过治疗，使用自体组织进行的任何修

复都无法完全恢复到韧带原有的强度。然而，大多数患者在术后3个月和12个月时，其疼痛和功能均有显著改善。

我们能做什么

您可以从保护拇指并开始与物理治疗师合作入手。拇指人字石膏或稳定支具有助于在愈合期间限制关节过度活动。这种方法旨在减轻疼痛并改善拇指的感觉和功能。您可能需要尝试这种非手术治疗数月，以观察其疗效。部分患者发现，手指肌肉的单独收缩有助于在此期间稳定关节。

您的外科医生可能会建议使用止痛药或抗炎药来管理不适。虽然证据未明确皮质醇、透明质酸或富血小板血浆（PRP）等注射治疗的具体药物类型或持续时间，但这些治疗有时用于减轻肿胀和疼痛。其目标是在韧带恢复期间使日常活动更加舒适。如果 X 光片显示有移位的骨碎片，您的外科医生将讨论这是否会改变治疗方案。

当保守治疗无法阻止关节不稳定时，会考虑手术治疗。如果您有移位的骨碎片，韧带嵌顿的可能性很高，这通常需要通过手术进行修复。您的外科医生可能会提供修复术以恢复正常活动，或使用您自身的肌腱进行重建，以防韧带损伤过于严重。这些手术旨在恢复拇指的稳定性，使您能够无痛地进行体育运动和完成日常任务。

何时就诊

若休息后疼痛仍持续不缓解，请咨询全科医生。若感觉拇指无力或不稳，请要求专科医生评估。若拇指出现卡顿或无力感，请寻求医疗帮助。若症状影响睡眠或工作，请联系您的外科医生。疼痛突然加重也需要引起重视。医生将通过体格检查和X线检查来排查潜在问题。医生可能会寻找移位的骨碎片，这通常意味着韧带被卡住，需要手术治疗。早期评估有助于预防长期的关节不稳。