

扳机指

扳机指：手指在弯曲时出现卡顿或锁定。

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

您可能会感到手掌疼痛，具体位置在手指或拇指与手掌连接处。按压该部位时会有压痛。您还可能会感觉到此处有一个小结节或肿块。这通常是引导肌腱的组织增厚区域，或者是肌腱本身的轻微肿胀。

最常见的症状是卡顿或锁定。您的手指或拇指可能会卡在弯曲的位置。当您尝试伸直它时，可能会听到或感觉到“咔哒”声。这种情况通常发生在您紧握物体或用力使用手部之后。问题通常在早晨更为严重。刚醒来时可能会感到僵硬，但随着一天的进行会逐渐缓解。

在更严重的情况下，手指会牢固地锁定在弯曲位置。您可能需要用另一只手将其拉直。如果出现这种情况，您的手指将卡住，无法自行活动。

这些症状会使日常任务变得困难。简单的动作，如伸手到背后扣文胸、塞衬衫下摆或握住方向盘，可能会变得疼痛或不便。如果您将手以蜷曲的姿势休息，可能会发现难以入睡。

扳机指在女性和45岁以上人群中更为常见。它最常影响拇指，其次是环指、中指、小指和食指。如果您患有糖尿病，患此症的可能性会增加。同时多个手指出现扳机指也可能是糖尿病的迹象。

有时，手指中间关节的疼痛会被误认为是扳机指。这种疼痛源于关节的长期劳损。即使您的外科医生松解了手掌中的紧张组织，这种疼痛可能也不会完全消失。如果您患有其他健康状况，如类风湿关节炎，可能会累及多个手指，通常是中指和环指。

实际发生了什么

扳机指是一种机械性问题，导致手指卡住。这是因为屈曲手指的肌腱与称为A1滑车的致密组织带发生摩擦。可以将肌腱想象成绳索，将滑车想象成滑轮。当绳索肿胀或滑轮变窄时，绳索就会卡住。这种卡滞会导致您感受到的锁定或弹响。

肿胀源于组织本身的变化。A1滑车增厚并出现额外的血管。肌腱在通过时通常会形成一个小隆起或结节。该结节由不能平滑滑动的不同组织类型构成。这就是为什么您的手指可能会卡住，尤其是在晨起僵硬程度较高时。

您可能还会感到手掌或手指基底部附近的疼痛。有时疼痛会放射到手背。这种情况影响2%至3%的人群。女性及糖尿病患者更为常见。事实上，10%至20%的糖尿病患者在其一生中会发展为该病。它也可能与其他健康问题同时发生，如甲状腺疾病或类风湿关节炎。

拇指、环指和中指最常受累。如果您患有掌腱膜挛缩症（Dupuytren病，一种导致手掌增厚的疾病），您的风险会更高。这是因为手掌内的额外组织可能会刺激滑车处的肌腱。该问题纯粹是机械性的。肌腱无法在其正常路径中自由滑动。

我们能做什么

您可以从简单的家庭自我护理开始。轻柔的拉伸、夜间夹板固定以及交替使用热敷或冷敷可能有所帮助。一种能够限制主要指间关节活动的特殊夹板对77%的患者有效。用于指尖关节的夹板对约一半的使用者有效。这些方法可提供短期缓解并改善功能。您可以尝试单独使用夹板固定，作为一种低风险的第一步。其提供的症状缓解效果与类固醇注射相似。在转向更强效的治疗之前，请给保守治疗一个公平的机会。

如果自我护理效果不足，您的外科医生可能会建议进行皮质类固醇注射。这种药物可减少腱鞘内的肿胀。它是一种有效的一线治疗方法。对于没有糖尿病的患者，注射一两次可在65%至90%的病例中带来缓解。约60%的患者在仅接受一次注射后即获得成功。这种缓解通常持久。对于糖尿病患者，结果较难预测，且取决于血糖控制情况。重复注射可在50%的患者中提供一年或更长时间的缓解。夹板固定与注射的效果相当。您的外科医生将根据您的具体情况选择最佳方案。

当注射和夹板固定无效时，可考虑手术。该手术旨在松解围绕肌腱的狭窄束带。这使得手指能够再次自由活动。对于保守治疗失败的大多数患者，开放手术具有治愈性。超过90%的患者术后结果令人满意。约97%的患者出现扳机指完全缓解。该手术总体风险较低。大多数患者在六周内不再需要止痛药。您的外科医生将讨论开放手术还是针刀松解术适合您。

预期情况

扳机指通常以间歇性的卡顿感起病。若不治疗，症状可能持续或加重。许多患者发现保守治疗效果良好。单次皮质类固醇注射的长期成功率为45%。单次注射后两年以上的成功往往预示着症状的持久缓解。首次发生扳机指的女性患者在接受单次注射后获得长期成功的比例最高。如果首次注射无效，第二次或第三次注射可在39%的病例中实现长期缓解。夹板固定也是一种有效的短期选择。它提供的症状缓解和功能改善与类固醇注射相当。

如果您选择手术，开放式扳机指松解术通常是一种低风险的手术。它能带来优异的长期结果，且无复发。开放性手术中不会出现严重的并发症，如神经损伤或肌腱弓弦样改变。然而，可能出现轻微问题。约1/20的手指在手术松解后会经历轻微、一过性的不良事件。这些可能包括瘢痕压痛或暂时性僵硬。约1/200的手指需要二次手术。如果症状在手术前持续时间较长，部分患者可能仍会感到指关节疼痛。这种疼痛是由于关节改变所致，松解术后可能无法完全缓解。

您的体验可能因健康状况而异。如果您患有糖尿病，类固醇注射可能导致血糖水平升高5天或更久。患有不稳定型糖尿病的患者可能更适合不接受注射治疗。如果您患有掌腱膜挛缩症（Dupuytren病），其预后不如普通扳机指那样可预测。在见到您的外科医生后，您对治疗的偏好可能会发生变化，但这些变化不会影响您的最终满意度。大多数患者通过注射、夹板固定或手术都能很好地控制病情。目标是恢复平滑的活动并减轻疼痛。

何时就诊

如果您注意到手掌疼痛、卡顿或出现肿块，请咨询您的全科医生。扳机指影响2%至3%的人群。女性及糖尿病患者更为常见。症状通常在早晨加重。您可能会感到手指根部疼痛。弯曲手指时，手指可能会卡顿或锁定。在严重情况下，您可能需要使用另一只手来伸直手指。如果手指锁定在弯曲位置，请寻求医疗帮助。持续疼痛或影响睡眠或工作的无力感也需要进行评估。早期评估有助于有效管理这些机械性问题。