

髌臼盂唇撕裂

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。

您正在感受到的症状

盂唇撕裂通常会导致腹股沟深处或髌部前侧的疼痛。疼痛可能会游走，且强度会发生变化。它常常在某些动作或活动后加剧，休息时则有所缓解。在平坦地面上行走可能几乎不会引起不适，但扭转、旋转或从低矮的椅子上起身时可能会诱发疼痛。

许多人还会注意到机械性症状。这些是来自关节本身的声音或感觉：弹响、交锁或卡住，或者感觉髌部可能会突然失稳。有些人会觉得髌部僵硬，活动范围比平时小。疼痛可能会在夜间将您唤醒，或者在您起床时首先出现。

在日常生活中，变得困难的事情通常是那些需要髌部扭转或弯曲的动作。上下汽车、下蹲捡东西，或转身去够身后的东西，都可能使症状加重。久坐后起身是另一个常见的诱发因素。

有一点值得了解：这些症状并非盂唇撕裂所特有。这种类型的腹股沟疼痛可能源于多种不同的髌部问题，即使经过仔细检查，有时也无法仅凭检查本身确定病因。这就是为什么您的外科医生会在讨论任何治疗方案之前，要求先进行影像学扫描。

盂唇撕裂也很少孤立发生。大多数盂唇撕裂的髌关节都存在关节形态的潜在改变，许多患者还伴有覆盖髌臼的光滑软骨的早期磨损，通常位于与撕裂相同的部位。您的外科医生会在您的影像资料中寻找这些迹象，因为如果不处理周围骨骼的形态而仅治疗撕裂，效果往往难以持久。

如果上述任何内容听起来很熟悉，请记录疼痛发作的时间以及当时您正在做什么。这种模式在您的就诊时确实非常有用。

实际发生了什么

在您的髌关节内部，大腿骨球头与髌臼相接处，有一圈坚韧、富有弹性的组织，称为盂唇。可以将其想象为安装在髌臼边缘的密封垫圈。它同时承担三项功能：加深髌臼以将股骨头更稳固地固定；充当减震器；形成紧密的密封以将滑液保留在关节内。这一密封至关重要。它有助于关节平滑滑动，并保护骨表面的光滑软骨免受过大压力。

孟唇撕裂是指该环状组织出现裂口或磨损。当密封垫圈撕裂时，密封功能丧失。股骨头可能在髋臼内发生轻微移位，原本均匀分布在软骨上的负荷会集中于一处。这就是为什么孟唇撕裂会导致腹股沟深处疼痛、出现弹响或卡顿，且疼痛常在扭转或屈曲动作时加剧。

撕裂呈现不同的形态。有些是关节内卡住的一小块组织瓣；有些是磨损，即孟唇边缘变得粗糙；有些沿边缘纵向延伸；少数是不稳定的，即一条孟唇组织在关节内翻入翻出。形态很重要，因为它影响可采取的处理措施。

大多数孟唇撕裂并非孤立发生。在大多数髋关节中，关节周围的骨骼形状存在某种改变，这种形状差异会在髋关节每次活动时对孟唇施加额外压力。随着时间推移，这种反复摩擦最终导致孟唇磨损穿透。撕裂往往是髋关节最先失效的部分，一旦发生，其下方的软骨开始承受更大的应力。

我们可以采取的措施

第一步通常不是手术。休息、改变诱发髋部症状的活动以及物理治疗是首选。物理治疗旨在缓解疼痛并改善髋部的运动和功能。请给予充分的治疗时间：患有疼痛性孟唇撕裂的患者在接受至少一年的非手术治疗期间，即使仍有一些不适，也可能持续改善。

抗炎药物可以帮助您在实施其他措施期间缓解疼痛。我们不针对此问题使用注射治疗，因此我们不会在此处为您提供皮质类固醇或类似的关节注射。

如果经过一年的良好非手术治疗仍未解决问题，我们随后会讨论髋部关节镜手术。外科医生通过小型摄像头观察关节内部，修复撕裂的孟唇，并尽可能保留您自身的组织。由于大多数撕裂的孟唇位于骨骼形状导致孟唇摩擦的髋关节中，因此会在同一时间矫正这种形状。仅修复撕裂而不矫正形状往往效果不持久，且撕裂复发的可能性较大。

手术是否适合您取决于我们将共同讨论的几个因素：剩余孟唇组织的质量、撕裂的大小、覆盖髋臼的软骨状态，以及是否已存在关节炎。年龄本身并非障碍。更重要的是关节面的健康状况。

这是一个共同决策的过程。我们将向您解释我们在您的扫描中发现的情况、针对您髋部的手术内容，以及非手术治疗仍能提供什么，并由您与我们共同决定采取哪条路径。

预期情况

若不予处理，撕裂的孟唇很少能永久稳定。疼痛往往时隐时现，在扭转或弯曲时加剧，休息时缓解，正如您已注意到的那样。若不进行治疗，最初导致孟唇磨损的摩擦通常会持续存在，因此症状往往持续存在而非消退。此外，还存在新损伤的风险：如果未处理关节周围骨骼的形态，即使进行了修复首次撕裂的手术，撕裂仍可能再次形成。

在匹配得当的治疗下，预后更为稳定。非手术治疗至少可以在一年内持续改善您的髋部状况，尽管可能仍会存在一些不适。当手术是合适的选择时，大多数人报告疼痛和日常功能有显著改善，且这些获益在多年后依然保持。结果已被随访五年甚至更久，对一些人而言超过十年，且改善效果持久。与仅进行锻炼计划相比，同时治疗撕裂和骨骼潜在形态的手术还能降低关节日后发生关节炎的几率。

有几个因素会影响您个人的恢复效果。覆盖关节窝的光滑软骨的状态很重要：该处的损伤与术后两年改善程度较低有关。您的骨盆形态也起一定作用，因为某些骨盆形态与其他形态相比，与改善程度较低有关。仅就年龄而言，并不排除获得良好结果的可能性。

诚实地说，并非所有人都对结果满意。一些接受此问题关节镜手术的人术后仍感到不满意。如果撕裂严重且无法修复，重建盂唇而非将其切除会带来更好的结果，需要再次手术的人数也少得多。

这些都不是对您髋部的承诺。这是对通常会发生情况的现实描述，我们将在共同讨论时，根据您的扫描结果和体格检查为您量身定制。

何时就医

如果腹股沟或髋部疼痛持续数周以上，尤其是当扭转、弯曲或久坐时症状加重且休息无法缓解时，请咨询您的全科医生。如果髋部还伴有弹响、卡顿、交锁或感觉可能失稳，或者疼痛干扰睡眠或影响工作，请要求专科医生评估。如果髋部已经接受过影像学检查并发现撕裂，但您没有疼痛症状，则无需急于处理：许多影像学上的撕裂从未引起问题。但如果该髋部开始出现疼痛，请不要拖延，因为引起症状的撕裂值得在磨损关节面之前进行评估。