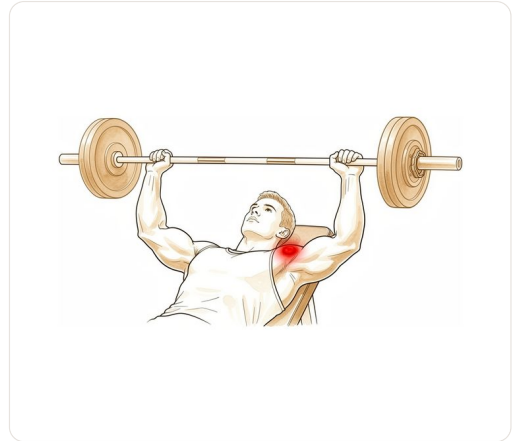


远端锁骨骨溶解

远端锁骨骨溶解（举重者肩）引起肩部顶部的疼痛，典型表现为在进行推举类动作时出现疼痛。

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

您可能在肩膀顶部与锁骨相接处感到疼痛。该区域为肩锁关节。疼痛通常表现为锐痛或酸痛。在提举重物或进行重复性过头动作后，疼痛可能会加剧。您可能会注意到，当手臂横过身体进行塞衬衫或背后扣内衣等动作时，疼痛会加重。

许多患者发现夜间疼痛更为严重。侧卧于患侧可能导致入睡困难。晨起时关节僵硬也很常见。部分患者在活动手臂时会感到摩擦感或听到弹响。如果您既往接受过肩部手术，这种疼痛可能是大量骨质丢失或遗漏骨折的迹象。

随着疼痛加剧，日常活动变得更加困难。诸如伸手取高处架子上的物品或提拿 groceries 等简单动作即可引发剧烈不适。如果既往手术中去除的骨质过多，您的外科医生可能会发现存在水平方向的不稳定。部分患者可能无症状，而另一些患者则遭受持续性疼痛或无法缓解的关节炎困扰。如果您既往接受过手术，您可能会感觉关节不稳定，或认为随着时间推移，复位已丢失。

实际发生了什么

在您肩部，锁骨顶端的这个小关节正在发生磨损。这种情况被称为锁骨远端骨溶解。可以将这个关节想象成一个失去了光滑涂层（即软骨）的门铰链。如果没有这层光滑的组织，骨端就会相互摩擦。这种摩擦会导致炎症和疼痛，尤其是在抬臂或活动肩部时。

通常维持该关节稳定的组织由肌腱纤维组成，就像绳索一样。当这些“绳索”被拉伸或撕裂时，关节会变得不稳定。这种不稳定性会改变肩部的运动方式，从而导致更多疼痛和使用手臂困难。有时，特定类型的细菌会导致这种磨损，最终引起锁骨远端骨质丢失。

为了解决这个问题，您的外科医生可能会切除锁骨的最远端。该手术称为锁骨远端切除术。切除这一小块骨头可以停止摩擦并缓解疼痛。接受该手术的患者通常能迅速感觉好转，并且比接受传统开放手术的患者更快地恢复日常活动。虽然关节无法完全恢复到全新状态，但对于许多有持续性症状的患者来说，该手术能可靠地改善疼痛和功能。

我们能采取的措施

您的治疗通常从自我护理和引导性锻炼开始。您将与物理治疗师合作，以增强肩部周围肌肉的力量，并改善关节的活动方式。这种方法旨在减轻疼痛，并帮助您在不进行手术的情况下恢复日常活动。在考虑更侵入性的治疗之前，您应给予这种保守治疗充分的机会。

如果仅靠锻炼无法提供足够的缓解，您的外科医生可能会讨论药物治疗方案。这些包括止痛药和抗炎药，以管理不适。在某些情况下，可能会提供注射治疗，如可的松、透明质酸或富血小板血浆（PRP），以减轻关节内的炎症。虽然这些治疗可以显著减轻疼痛，但证据表明，结果因人而异，并不能保证对所有人都能永久解决问题。

当持续性疼痛或创伤后关节炎在这些非手术治疗后仍然存在时，才会考虑手术。在这些情况下，切除锁骨远端（远端锁骨切除术）通常是缓解症状的最佳手术方式。该手术并发症极少，并能快速恢复功能，患者通常会在疼痛和肩部稳定性方面看到显著改善。

何时就医

如果持续性肩痛在休息后未改善，请咨询您的全科医生。如果您感到无力、不稳定，或肩部出现卡住或脱位的情况，请要求专科医生进行评估。如果症状干扰您的睡眠或工作，请联系您的外科医生。如果疼痛突然加重，请及时就医。请注意，如果去除超过 10 毫米的骨骼，可能会出现水平方向的不稳定。在稳定手术后，70% 的患者出现了锁骨隧道增宽。骨端切除不彻底是可能需要进一步手术的常见原因。