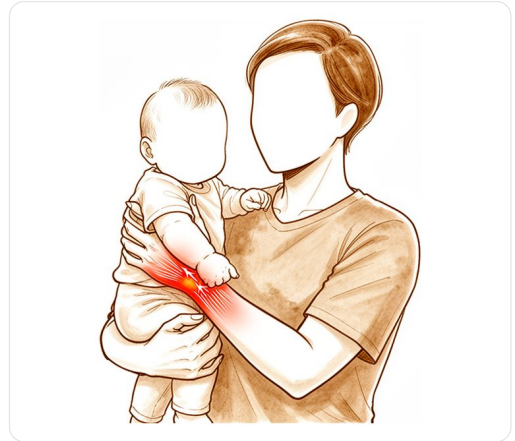


德奎尔万腱鞘炎

受De Quervain病影响的拇指肌腱解剖——桡侧腕长伸肌和桡侧腕短伸肌在穿过腕部时的结构。

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

您可能会感到手腕拇指侧疼痛。该区域称为桡骨茎突。疼痛通常在受伤后开始，或随时间逐渐发展。您可能会发现，在进行日常手部活动后疼痛会加剧。简单的动作，如伸手到背后扣内衣或塞衬衫下摆，可能会变得困难。

您的症状在抓握物品或提举物体时可能会感觉更严重。许多患者报告称，活动后疼痛会加重，并可能持续到夜间。有些人发现难以侧卧于患侧手臂睡觉。怀孕是已知的危险因素，会增加您出现这些症状的可能性。如果您患有糖尿病，您可能会发现单一治疗对您的效果不如对其他人有效。

有时疼痛不仅限于手腕，而是感觉来自拇指本身。您可能会在拇指中体验到卡压或弹响的感觉。这是由于腱鞘发炎所致。虽然大多数病例首先采用非手术治疗，但持续性疼痛可能导致手术。如果您的疼痛没有改善，您的外科医生将讨论最适合您具体需求的最佳治疗方案。

实际发生了什么

您的拇指在被称为第一伸肌间隔的狭窄通道内进出运动。在这个通道内，一根绳索状的肌腱来回滑动。正常情况下，这种滑动是平滑的。在德奎尔万腱鞘炎中，该肌腱周围的滑膜变得肿胀和发炎。可以将其想象为一根绳索在狭窄的套筒内磨损。肿胀使得空间变得过于狭小，因此当您移动拇指时，肌腱会与通道侧壁发生摩擦。这种摩擦会导致您在拇指根部感到剧烈疼痛。

有时，附近的其他结构也可能引起类似的疼痛。一块名为桡侧腕屈肌短头的额外肌肉可能会造成阻碍并受到刺激。如果您的疼痛并非正好位于拇指根部，或者您的拇指关节感觉僵硬，则可能存在其他原因。您的外科医生可能会使用超声或MRI仔细检查这些组织。这些工具有助于找到您疼痛的确切来源，从而使治疗方案与问题相匹配。

这种情况通常首先采用非手术治疗。向通道内注射皮质类固醇可以减轻肿胀并改变肌腱的运动方式。这种治疗在两次注射内的成功率约为 73.4%。然而，如果您患有糖尿病，单次注射的成功率可能会降低。如果肿胀不消退，肌腱可能会卡住或出现扳机指现象，这通常需要通过手术松解来修复。

我们能采取的措施

大多数人从自我护理和物理治疗开始。您的外科医生可能会建议您让拇指和手腕休息，以减轻肿胀。您可以尝试使用拇指人字石膏或夹板，以限制运动，促进肌腱愈合。物理治疗旨在温和地拉伸和加强该区域，同时不引起更多疼痛。如果您患有糖尿病，您应该知道，与其他人相比，单次注射对您来说效果较差，但多次注射仍然有效。许多患者在尝试更具侵入性的方法之前，通过这些非手术步骤找到了缓解。

如果简单的休息没有帮助，您的外科医生可能会推荐皮质类固醇注射。这是唯一可以改变您病情进程的非手术治疗。它通过减少肌腱鞘内的炎症来发挥作用。一次或两次注射的成功率为 73.4%。在某些情况下，单次注射可使 82% 的患者受益，其中超过一半的患者症状至少持续 12 个月无复发。虽然效果可以持续很长时间，但如果需要多次注射，治疗的成功率会下降。其他选项，如超声波或离子导入法，也可能有助于减轻疼痛并改善功能。

当保守治疗达到极限或症状持续存在时，就会考虑手术。如果尽管进行了注射和休息，疼痛仍然严重，您的外科医生会与您讨论这一点。手术涉及释放肌腱周围紧绷的组织，使其能够自由滑动。这通常仅用于非手术方法未能提供持久缓解的情况。

何时就诊

若拇指侧腕部持续性疼痛经休息后无改善，请就诊全科医生。若发现拇指出现卡顿或无力症状，请要求专科医生评估。若症状干扰睡眠或工作，或疼痛突然加重，也应寻求医疗帮助。若疼痛部位不在拇指骨附近的典型位置，可能需要高级影像学检查以排除其他病因。虽然大多数病例首选非手术治疗（如类固醇注射，两次注射内有效率达73.4%），但若症状持续，部分患者可能需要手术治疗。