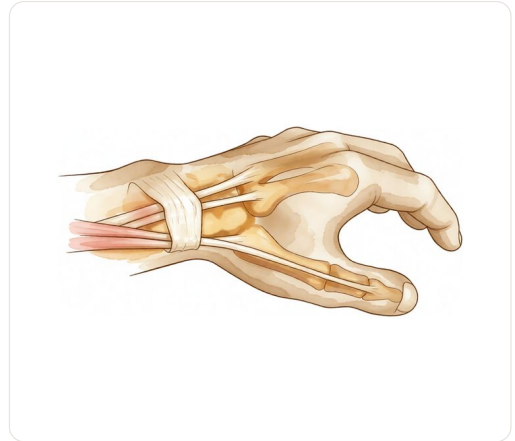


交叉综合征

交叉综合征：拇指肌腱与腕部伸肌腱交叉处（位于腕关节上方数厘米）的摩擦会导致疼痛和肿胀。

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。

您正在感受的症状

交叉综合征会导致前臂背侧和拇指侧出现疼痛和肿胀，位置在腕关节上方一段距离（大致为从腕背骨性隆起向上一个手掌的宽度）。疼痛并非来自腕关节本身，而是位于更上方，即前臂肌肉相互交叉的区域。

疼痛通常在腕关节背伸或拇指活动时加重，且常出现在重复性活动之后，如划船、举重、球拍类运动、园艺劳动，或大量使用键盘及腕部负荷较重的工作。许多人会在疼痛区域观察到肿胀，部分人在活动腕关节时甚至能感觉到或听到轻微的摩擦声、吱吱声或研磨声，仿佛有东西在相互摩擦。这种现象有时被称为“湿皮革”声。

实际情况

在前臂背侧，两组肌肉像“X”形一样相互交叉。一组延伸至拇指；另一组向下延伸以驱动手腕。在它们交叉的位置（腕关节上方几厘米处），肌腱在其光滑的腱鞘内来回滑动。

当进行大量重复性手腕运动时，该交叉点会受到刺激并发生炎症。腱鞘内衬肿胀，摩擦增加，组织变得触痛和肿胀，从而导致疼痛、肿胀和捻发音。这是一种**过度使用问题**，而非由单次事故引起的损伤，它与桡骨茎突狭窄性腱鞘炎（de Quervain病）不同，后者是一种相关的拇指侧肌腱问题，位置更低，正好位于腕关节处。交叉综合征的位置更高。

好消息是，一旦停止摩擦，受刺激的组织会很好地恢复，并且在大多数情况下，该状况不会造成永久性损伤。

我们能做什么

几乎所有人都能在**不进行手术**的情况下好转。主要的治疗措施包括：

- **休息诱发病状的活动**：这是最重要的一步。减少划船、提重物或重复性任务几周，有助于炎症消退。
- **腕部夹板**：将手腕保持轻微背伸位。这有助于让交叉的肌腱得到休息，通常需佩戴数周。
- **抗炎药片或凝胶**（非甾体抗炎药，NSAIDs）：用于缓解疼痛和肿胀。
- **冰敷**：在活动后对疼痛区域进行冰敷。

如果采取上述措施后症状仍未缓解，向腱鞘内注射**皮质类固醇**（通常借助超声引导以确保准确性）通常能有效减轻炎症。对于极少数尽管接受上述所有治疗但症状仍反复发作的患者，进行一个小手术以松解并清理受刺激的腱鞘非常有效。这种情况很少需要。

预期情况

大多数患者在休息相关活动并使用夹板后，于数周至数月内即可缓解。预后极佳：该疾病确实能够好转，且在症状平息后通常不会遗留持久的无力或僵硬。

导致其复发的主要原因是过早恢复相同的重负荷或重复性活动。逐步恢复活动，并在适用时审视技术或设备（例如划船者的桨柄握法或健身房中的杠铃握法），有助于彻底防止其复发。

何时就医

- 前臂背侧疼痛和肿胀，在休息和使用夹板数周后仍未缓解。
- 该区域出现捻发音或摩擦音，或每次恢复运动或工作任务时疼痛加剧。
- 尽管休息，症状仍反复发作，值得进行评估，因为超声引导下注射可能有所帮助。
- 任何**发热、皮肤发红发热或迅速加重的肿胀**：请立即就医，因为这提示并非简单的过度使用所致。