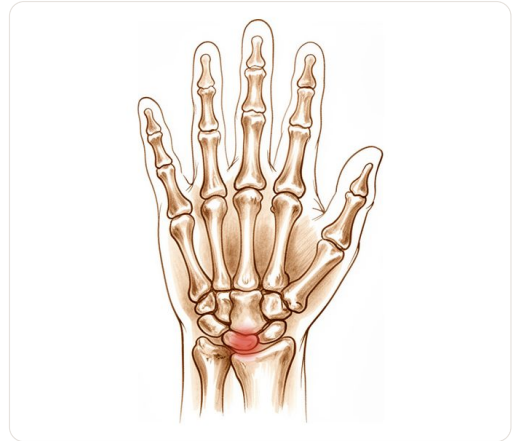


Kienböck病

Kienböck病晚期（IIIB期）：腕骨中央的月骨失去血液供应并塌陷，导致周围腕关节力学结构扭曲。

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

Kienböck病（月骨无菌性坏死）是一种影响腕部小骨的疾病。它并不常见。如果不进行治疗，病情通常会随时间推移而恶化。您可能会注意到腕部出现肿胀或僵硬。疼痛通常缓慢开始并逐渐加重。

按压腕部背侧时，您可能会感到压痛。这正是月骨所在的位置。这种疼痛会使简单的日常活动变得困难。您可能难以从椅子上撑起身体。提举物体时可能会感到疼痛且无力。甚至转动门把手或打开罐子也可能引起疼痛。

早晨您的腕部可能会感到僵硬。这种僵硬通常在白天活动时逐渐缓解。然而，在使用双手一段时间后，疼痛可能会再次出现。使腕部承重的活动，如做俯卧撑或提购物袋，可能会诱发症状加重。您还可能会注意到握力较以前减弱。

在某些情况下，疼痛可能是尖锐的或钝痛的。疼痛可能会放射至前臂。夜间疼痛是可能的，尤其是如果您侧卧睡在该侧时。这可能会干扰您的休息，使您感到疲劳。您可能会发现很难将手伸到背后扣内衣或塞衬衫。这些动作会拉伸腕部，从而加重受累骨头的炎症。

您症状的严重程度取决于腕部骨骼的形状。这种形状会影响施加在月骨上的压力大小。该病的病因可能是多种因素共同作用的结果。为什么有些人会患病而其他人不会，原因并不总是很清楚。

如果您忽视症状，病情可能会进展到更严重的阶段。这可能导致腕部骨骼形状的改变。您的外科医生会查看X光片，以了解骨骼移位的情况。然而，标准X光片并不总能完全显示骨塌陷的全貌。这就是为什么您的外科医生可能会安排更详细的扫描，以便清楚地了解腕部内部发生的情况。

实际发生了什么

Kienböck病（月骨无菌性坏死）是一种腕部小骨——月骨——的血液供应减少或丧失的疾病。由于供血不足，该骨开始变弱，最终可能导致塌陷。可以将月骨视为腕部的中央减震器。当它失去结构完整性时，便无法再缓冲前臂骨骼与手部其余部分之间的冲击力。

这种塌陷会改变腕部的运动方式。正常情况下，腕骨之间会平滑地滑动和滚动。当发生月骨损伤时，这种运动变得不规则。骨骼可能会偏离其正常排列，这种情况称为旋转性排列不良。这种排列不齐会对腕关节的其他部位施加额外压力，特别是桡骨与舟骨相接的区域。随着时间的推移，这种不均匀的磨损可能导致这些特定区域发生关节炎。

外科医生会根据这些变化决定最佳治疗方案。在年轻患者中，目标通常是保留骨骼。例如，桡骨截骨术（调整前臂骨骼）可以改善青少年的临床结果和影像学表现。对于其他患者，可能会建议进行头状骨缩短术或带血管骨移植术，以恢复平衡和血液供应。这些治疗旨在尽可能保持腕部的自然活动。

在骨骼严重塌陷的更晚期病例中，重点转向稳定关节。诸如舟头关节融合术（将两块骨骼融合在一起）等手术可以提供长期的疼痛缓解并改善握力。虽然这些手术会限制部分活动，但它们能创建一个稳定的平台，使您能够有效地使用手部。外科医生将根据您疾病的分期和个人需求选择最合适的方案。

我们能采取的措施

我们从非手术治疗开始，以管理您的症状并保护手腕。这种方法侧重于减少手部骨骼所承受的压力。您的外科医生可能会建议休息或避免进行某些特定活动。物理治疗有助于维持手腕和手部的活动度与力量。这些方法旨在让您在病情监测期间保持舒适。

研究表明，对于骨骼仍在生长的年轻患者，非手术治疗可实现良好和优秀的疗效。对许多人而言，这种保守治疗途径足以控制疼痛并维持功能。然而，Kienböck病（月骨无菌性坏死）通常是一种进展性疾病。这意味着如果不加以控制，病情可能会随时间推移而恶化，最终导致腕关节出现晚期改变。在您的定期复查中，我们会密切监测这些迹象。

如果非手术治疗措施无法提供足够的缓解，我们将讨论药物治疗方案。止痛药和抗炎药有助于控制不适和肿胀。在某些情况下，我们可能会考虑进行关节内注射，以直接减轻关节内的炎症。这些治疗可提供暂时性缓解，并帮助您保持活动能力。它们不能逆转潜在的骨骼改变，但在我们决定下一步治疗方案时，可以改善您的日常生活质量。

当保守治疗达到极限或疾病在治疗期间仍进展时，会考虑手术治疗。手术的目的是减轻受影响骨骼的压力、恢复血液供应或稳定关节。可选方案包括改变桡骨形状的手术、移植带有自身血液供应的新骨，或融合特定骨骼以缓解疼痛。具体选择取决于您的疾病分期和个体需求。

对于青少年患者，桡骨截骨术（改变前臂骨的形状）在改善症状和X线表现方面效果显著。这些手术可为75%的患者提供长达十年的改善。在腕关节已塌陷的晚期病例中，舟头关节融合术等融合手术可提供显著的疼痛缓解和功能改善。您的外科医生将解释哪种方案最适合您的具体情况。

我们还使用X线和MRI等影像学检查来追踪病情变化。虽然普通X线有时可能漏诊早期的塌陷迹象，但先进的影像学检查有助于我们准确了解月骨的真实状态。这确保我们在正确的时机选择正确的治疗方案。无论您需要简单的休息还是手术治疗，我们的目标都是保留您的手腕功能并减轻疼痛。

预期情况

Kienböck病是一种由于腕部一小块骨骼的血液供应减少，导致其变弱并塌陷的疾病。这一过程通常是进行性的，意味着病情倾向于随时间推移而恶化，而非自行缓解。若不进行治疗，病情可能进展至IV期改变，涉及腕关节的显著磨损性关节炎。该疾病的确切发展路径尚未完全明确，但若不加管理，通常会导致持续性疼痛和僵硬。

经过治疗，您的预后将显著改善。许多手术方案旨在阻止病情进展并缓解疼痛。例如，桡骨缩短截骨术——一种调整前臂骨长度的手术——可为75%的症状性患者提供长达十年的改善。该治疗对于尺骨负变异（一种特定的腕骨排列）患者长期缓解疼痛尤为有效。其他手术，如舟头关节融合术（将两块骨头连接在一起）或近排腕骨切除术（移除一行小腕骨），可提供持久、长期的益处。这些手术通常能缓解疼痛，保持功能性活动度，并在多年内维持令人满意的握力。

即使接受治疗，疾病也不总是迅速进展。无论选择何种治疗，Kienböck病在1年或更长时间内的影像学进展平均而言较为轻微。这意味着虽然潜在疾病可能持续存在，但X光片上的可见变化通常会趋于稳定。您可以预期您的外科医生会根据您的具体分期和症状量身定制治疗方案。无论您是青少年还是成年人，目标都是管理疼痛并保持腕关节的功能性。虽然总体结果通常较为积极，但保持现实的期望非常重要。该疾病是多因素的，个体结果存在差异，但现代治疗提供了可靠的途径以实现疼痛缓解和改善手部功能。

何时就医

Kienböck病是一种影响腕部的罕见疾病。它通常被认为是一种进展性问题，可导致严重的关节改变。其确切的发展途径尚未完全明确。如果您有持续不缓解的疼痛，即使休息后也无改善，应就诊于全科医生（GP）。如果您注意到腕部无力或不稳，请要求专科医生评估。如果您的手出现卡顿或无力感，请及时就医。如果症状干扰您的睡眠或工作，请联系您的外科医生。疼痛突然加重也是就医的原因。早期评估有助于有效管理这一复杂疾病。