

# SLAC腕和SNAC腕

SLAC和SNAC腕关节炎的分期。

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

您的疼痛很可能源于旧伤后的腕部。这被称为磨损性关节炎。当腕部骨骼移位时会发生这种情况。您可能会感到腕部背侧深处有酸痛。当您用力推压或扭转手腕时，疼痛通常会加重。诸如打开罐子或转动门把手等简单任务可能会变得困难。

您可能会在刚醒来时注意到僵硬感。这通常在活动一会儿后会缓解。然而，如果您整天使用手部，疼痛可能会再次出现。许多患者发现休息手部会有所帮助。有些人会在夜间感到疼痛，尤其是如果他们侧卧睡在患侧。这可能会干扰您的睡眠，让您感到疲惫。

日常活动可能比以前更困难。伸手到背后扣文胸可能会引起疼痛。塞衬衫可能需要您以疼痛的方式抬起手臂。提起物体，即使是轻物，也可能引起剧烈不适。您可能会因为害怕引发疼痛而避免使用手部。这会使简单的日常事务变得具有挑战性。

该状况会影响腕部骨骼的运动方式。主要骨骼可能不再正确对齐。这种错位会导致关节额外磨损。当您移动手腕时，您可能会感到研磨感或听到咔哒声。这并不总是疼痛的，但可能会令人烦恼。

重要的是要知道，并非所有腕部损伤都会导致此问题。如果您过去有韧带撕裂，但X光片看起来正常，您可能不会发展为这种关节炎。然而，如果您有长期不稳定性，风险会更高。您的外科医生会查看您的具体病史和症状。他们将确定您的疼痛是否符合这种模式。了解您的感受有助于外科医生选择正确的治疗方法来缓解疼痛并改善功能。

## 实际发生了什么

---

您的手腕是由八块称为腕骨的小骨头组成的复杂结构。在腕舟月骨间进行性骨关节炎（SLAC）和桡舟骨间进行性骨关节炎（SNAC）中，这些骨头之间的正常滑动运动发生障碍。这通常始于固定骨头的韧带受损，或骨折后某块骨头未能愈合。当这些支撑结构减弱时，骨头会偏离其正常位置。

可以将您的手腕想象成一个润滑良好的铰链。软骨是覆盖在骨头末端的平滑涂层，使骨头能够无摩擦地滑动。随着骨头错位，这层涂层会不均匀地磨损。这种磨损性关节炎导致骨头与骨头直接接触。结果是疼痛、僵硬，以及在活动手部时产生研磨感。包裹关节的关节囊（像套筒一样围绕关节）也可能变得发炎和紧绷。

这种错位改变了力量在您手部中的传导方式。正常情况下，负荷是均匀分布的。现在，某些部位承受了过大的压力。这加速了损伤，并导致您感受到的特定症状。您的外科医生可以通过影像学检查看到这些变化。他们寻找骨头不再以平滑、协调方式运动的迹象。

治疗的目标是阻止这种异常运动。通过稳定骨头或移除受损部分，我们旨在为运动恢复更顺畅的路径。这减少了研磨感，并减轻了对关节内敏感神经末梢的压力。虽然我们无法完全逆转关节炎，但我们可以显著改善手腕的功能并减轻疼痛。

## 我们能采取的措施

---

您的外科医生可能会首先建议自我管理和物理治疗。这种方法旨在减轻疼痛并保持手腕的活动能力。您将学习轻柔的锻炼以增强手腕周围的肌肉。这些动作有助于支撑关节并改善日常功能。您应该给这种保守治疗足够的时间来发挥作用。大多数患者会先尝试这些非手术选项，以观察症状是否在无需手术的情况下得到改善。

如果简单的锻炼不足以缓解症状，您的外科医生可能会讨论药物治疗。这通常涉及使用止痛药和抗炎药，以帮助您感觉更舒适。您的外科医生还可能建议注射治疗。皮质类固醇注射可以在一段时间内减轻肿胀和疼痛。透明质酸或富血小板血浆（PRP）注射也可能是润滑关节或促进愈合的选项。这些治疗并不能治愈关节炎，但可以在您继续进行日常活动时提供缓解。缓解持续的时间因人而异。

当保守治疗不再能控制您的疼痛时，可能会考虑手术。通常在生活质量受到显著影响时推荐手术。手术选项取决于您关节炎的阶段以及手腕骨骼的状况。对于早期的磨损，您的外科医生可能会切除一排小骨头（近排腕骨切除术），或在切除舟骨后将四块特定的骨头融合在一起（四角融合术）。这些手术旨在减轻疼痛，同时尽可能保留手腕的活动度。在某些情况下，可能会使用手腕去神经术来减少疼痛信号，同时保持关节的活动能力。您的外科医生将根据您的具体损伤模式和目标选择最佳方案。

## 预期情况

---

若不进行治疗，您的手腕疼痛和僵硬症状可能会持续存在。这些状况是由旧伤后的磨损性关节炎引起的。损伤通常会随时间推移而进展。若不进行干预，您可能会经历持续的不适，并且手部执行日常任务的能力下降。

通过适当的治疗，您可以期待获得显著的缓解。手术选项如近排腕骨切除术或四角融合术旨在改善您的疼痛和整体手腕功能。大多数患者在术后报告主观结果更好且疼痛减轻。您的外科医生将根据您关节炎的具体阶段和关节面的状况选择最佳方案。

康复是一个过程，而非立竿见影的修复。您可能需要进行多次手术才能实现长期的疼痛改善和良好的功能。第二次甚至第三次手术仍可能带来持久的益处，使您能够重返工作和日常活动。如果您的关节炎处于早期阶段，情况尤其如此。

即使您后期需要进行挽救性手术，如手腕去神经术，您仍可保留活动度并减轻疼痛。这些选项在中长期内的失败率较低。虽然部分患者在某些矫正手术后可能会经历轻度至中度的关节炎症状，但大多数人仍能维持可接受的长期功能。

保持现实的期望非常重要。您无法恢复受伤前完全相同的手腕力学机制。然而，您可以期待获得持久的效果，使您能够以更少的疼痛执行日常任务。您的外科医生将引导您度过这一过程，专注于根据您的具体情况尽可能保留活动度和力量。

## 何时就诊

---

如果您有持续不缓解的腕部疼痛，即使休息后也无改善，请寻求专科医生评估。如果您注意到无力、不稳定或出现卡住或突然无力的感觉，请及时就医。这些症状可能会干扰您的睡眠或工作。如果您的病情突然加重，请联系您的医生。如果您为男性且有腕部外伤史，这一点尤为重要。早期评估有助于确定您是否存在与既往损伤相关的退行性关节炎。您的外科医生可以评估仅靠休息是否足够，或者是否需要进一步治疗以保留腕关节的活动度和功能。