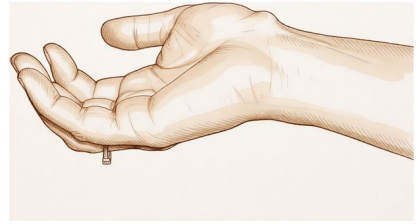


# 腕部腱鞘囊肿

腕部腱鞘囊肿：一个光滑、穹顶状、充满液体的囊，从下方的关节处向上突出于腕背侧。

GEMalone / Wikimedia Commons, CC BY 3.0



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

您可能会注意到手腕上有一个肿块。它通常质地柔软，且大小可能发生变化。如果肿块位于手腕背侧，您可能会感到该区域疼痛。患有此类腱鞘囊肿的女性在术后更有可能出现持续性疼痛。当您活动手腕时，疼痛可能会加剧。

如果肿块位于手腕掌侧，您可能会感觉像有一根紧绷的带子。这可能会卡住您的手指。当您弯曲手指时，可能会感到咔哒声或锁定感。这种感觉类似于扳机指（腱鞘炎）。您可能会发现难以抓握物体或舒适地打字。

日常任务可能会变得困难。伸手到背后扣内衣可能会引起疼痛。如果拉伸肿块上方的皮肤，塞衬衫可能会变得别扭。侧卧压迫受影响的手腕一侧可能会干扰您的休息。如果您的工作或爱好需要手腕强力背伸，那么在治疗后持续疼痛和活动受限的风险相当大。

儿童的手腕背侧常出现肿块。女孩比男孩更常见。对于10岁以下的儿童，肿块通常位于手腕掌侧。在大多数情况下，这些肿块会在12至18个月内自行消退。您不需要常规进行X光检查来确认这一点，因为它们很少改变外科医生的治疗方案。

如果肿块不消退或引起疼痛，您的外科医生可能会建议观察约2个月。夹板固定可能有所帮助。如果肿块持续存在，手术是一个选择。手术可以切除肿块并显著减轻症状。术后肿块复发的几率很低。使用小型摄像头的关节镜手术是切除手腕背侧肿块的safe且有效的方法。

避免向肿块内注射硬化剂的治疗。这些治疗可能导致严重伤害，包括桡动脉损伤。如果您需要进行MRI检查以确诊，它是可靠的。与手术结果相比，它在83%的病例中能正确识别肿块。

# 实际发生了什么

---

腱鞘囊肿是一种形成于腕关节或肌腱附近的充满液体的囊袋。可以将其想象为一个从关节囊衬里渗漏出来的小水球。关节囊是包裹腕骨并将润滑液保持在原位的一层坚韧的套筒。有时，这层衬里会变弱或撕裂，导致液体渗出并形成肿块。

你可能会在手腕的背侧（dorsal）或掌侧（volar）注意到这个肿块。无论年龄或军事身份如何，女性被诊断为掌侧腕腱鞘囊肿的可能性显著更高。如果是儿童腱鞘囊肿，最常影响腕背侧，且女性多见。手部儿童腱鞘囊肿的自愈率高于腕部腱鞘囊肿。

囊内的液体呈粘稠的果冻状，类似于帮助肌腱平滑滑动的润滑剂。当这个囊袋增大时，可能会压迫附近的神经或结构。这种压迫通常是导致疼痛或限制活动的原因。腕关节过度松弛的患者有发生腱鞘囊肿的倾向。这意味着如果你的关节天生较松弛，可能更容易形成这些囊肿。

在适当使用脉冲序列时，外科医生可能会使用磁共振成像（MRI）来评估腕部疼痛。这种扫描提供了对软组织的清晰、无创观察。然而，由于腕部腱鞘囊肿患者中治疗上有意义的发现患病率较低，常规进行腕部X线检查在腕部腱鞘囊肿患者的评估和治疗决策过程中并不具备成本效益。在儿科机构中，大多数腕部MRI检查是因腕部疼痛而开具的，这有助于医生确切地看到液体的来源。

了解肿块的来源有助于解释为何某些治疗方法比其他方法更有效。由于囊袋与关节相连，单纯抽吸往往会导致其再次充盈。这就是为什么外科医生会根据你的具体症状和生活方式讨论观察、夹板固定或手术切除等选项。

# 我们能采取的措施

---

您可以先观察肿块并让其休息。这称为期待疗法。该方法对许多人有效，尤其适用于儿童。在10岁以下儿童中，69%至79%的此类囊肿可在12-18个月内自行消退。您的外科医生可能会建议佩戴夹板以保持手腕静止。这有助于减少刺激。大多数儿童手部和腕部腱鞘囊肿仅通过观察或夹板固定即可消退。您应给予该方案至少两个月的时间以观察疗效。如果囊肿疼痛或未缩小，我们将讨论其他选项。

我们通常不为该病症开具X光检查。它们很少改变我们的治疗方案，因为它们很少显示有用的发现。如果您有疼痛，您的外科医生可能会开具抗炎药物。这些药物有助于减轻肿胀并缓解不适。它们不能去除囊肿，但能使日常生活更加舒适。一些患者发现白天或夜间佩戴夹板可缓解症状。这限制了活动并减少了关节的压力。我们避免向囊肿内注射硬化剂等物质。这种做法已被停止，因为它可能导致严重伤害，例如损伤您手腕中的桡动脉。

如果保守治疗失败后囊肿仍然疼痛，则考虑手术。如果肿块在初始治疗后复发，手术也是一个选项。手术切除可显著减轻症状，且囊肿复发率低。大多数患者在术后报告高度满意。您的外科医生将在开放手术或关节镜手术（使用小型摄像头）之间进行选择。与其他方法相比，开放手术降低囊肿复发的可能性。然而，如果您的工作或爱好需要手腕强力伸展，您在开放切除术后可能会面临残留疼痛或功能受限的显著风险。关节镜治疗是一种安全有效的替代方案，但需要特定的外科专业知识。在决定最佳方案之前，我们将审查您的具体风险和益处。

## 预期情况

---

您的预后主要取决于您的年龄和囊肿的位置。如果您是10岁以下的儿童，囊肿很可能位于手腕掌侧。在这种情况下，它通常会自行消退。约69%至79%的此类囊肿在12至18个月内无需任何治疗即可消失。您的外科医生可能会建议密切观察或使用夹板。

对于成年人，囊肿通常位于手腕背侧。这些囊肿很少能自行消退。在就诊手外科医生后的前六年内，约40%的手腕腱鞘囊肿会缩小。然而，大多数囊肿无法完全自行消失。如果您选择不予处理，可能会经历持续的不适或可见的肿块。

如果您决定接受治疗，手术切除可显著减轻您的症状。大多数患者对结果表示高度满意。手术后囊肿复发的几率较低，约为10%。这比尝试用针头抽吸囊肿要好得多，后者往往导致囊肿复发。

请注意，某些因素可能会影响您的恢复。如果您是女性且在手术前囊肿周围有疼痛，术后出现残留疼痛的可能性更大。此外，如果您的工作或爱好需要用力向后弯曲手腕，您在开放手术后面临持续性疼痛或活动受限的风险更高。您的外科医生将与您讨论这些风险，以确保为您的特定生活方式实现最佳结果。

## 何时就诊

---

如果您有持续不缓解的疼痛，请寻求专科医生评估。如果您发现手腕无力或不稳，请就医。如果您在使用手腕时出现卡顿或突然无力，请就诊。如果症状干扰您的睡眠或工作，也应寻求帮助。如果您的病情突然加重，请进行评估。您的外科医生可以判断腱鞘囊肿是否需要治疗，还是最佳选择为观察。早期评估有助于预防并发症，并确保您获得针对您具体情况的最佳治疗。