

# 腕部腱鞘囊肿切除术

典型的背侧腕部腱鞘囊肿：一种质地坚实、表面光滑、充满液体的肿块，由腕部小关节之一向外生长。切除术将囊肿连同其连接回关节的蒂部一并切除，从而降低其复发的可能性。

Kieran Hirpara © ① ③ 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。

## 为何建议进行此手术

您的手腕上有一个充满液体的肿块，称为腱鞘囊肿。您的外科医生建议进行此手术，因为抽吸等非手术选项通常效果不佳，大多数囊肿在治疗后会复发。约 40% 的此类肿块会在六年内自行缩小，但当它们引起疼痛或限制您的活动时，建议进行手术。

该手术旨在切除囊肿以防止其复发，复发率约为 10%。对于手腕背侧的囊肿，您的外科医生会使用关节镜；对于掌侧的囊肿，则进行小切口。主要目标是缓解您的症状并恢复正常功能，但您应了解，需要强力腕背伸的工作存在持续疼痛的风险。

## 手术前

您需要在手术前禁食数小时，并根据外科医生的建议停用某些药物。请安排人送您回家，并携带一份您目前服用的所有药物清单，穿着舒适的衣物。在手术前，您可能需要接受X光、MRI或血液检查，以评估您的手腕和整体健康状况。对于位于手腕背侧的腱鞘囊肿，您的外科医生会选择关节镜入路（使用小型摄像头）；而对于位于手掌侧的囊肿，则选择开放入路（一个小切口）。这一选择完全取决于囊肿的位置。

## 手术当天

您到达医院后，将与您麻醉医生会面，讨论您的护理计划。该手术在全麻下进行。手术期间您将完全入睡。部分患者可能还会接受区域神经阻滞以缓解术后疼痛；麻醉医生会根据您的具体情况在当天决定。随后，您的外科医生会将您带入手术室。对于手腕背侧的肿块，他们使用小型摄像头（关节镜）；对于手掌侧的肿块，则采用小切口（开放入路）。您将在复苏室苏醒，虽然可能感到有些昏沉，但处于安全状态。

## 手术内容

---

您的外科医生将根据囊肿的位置选择两种主要切除方式之一。如果腱鞘囊肿位于手腕背侧，他们将采用带微型摄像头的关节镜技术。如果囊肿位于手掌侧，则通过做一个小切口直接将其切除。这种选择有助于避免损伤附近的血管和神经。

在手术过程中，您的外科医生会仔细切除囊肿及其与关节相连的蒂部。对于手掌侧的开放手术，他们做一个单一切口以进入该区域。对于背侧的关节镜手术，他们通过小穿刺孔到达囊肿。如果诊断明确，他们通常不会将切除的组织送检。

囊肿切除后，您的外科医生会用缝线或医用胶闭合皮肤并敷上敷料。有些外科医生可能会为您的手腕佩戴夹板，而另一些则不会，因为对此步骤尚未达成共识。手术的重点是移除充满液体的囊袋以缓解您的症状。

## 术后

---

您将在复苏室苏醒。您的外科医生将使用标准药物管理您的疼痛。您的手腕处会有敷料覆盖。我们可能会使用吊带或支具以增加舒适度，尽管有些外科医生不使用它们。您通常可以立即活动手指。这通常是一个日间手术，因此您预计可以在当天回家，尽管偶尔患者需要过夜。您必须有人在接下来的24小时内陪伴您以提供帮助。

## 恢复

---

手术后，您的手腕可能会感到疼痛和肿胀。这是身体愈合过程中的正常现象。您的外科医生可能会为您的手腕佩戴吊带或支具，以便在休息时保持手腕稳定。许多人发现，将手腕抬高至心脏水平以上有助于减轻肿胀。

随着肿胀消退，您将开始进行轻柔的活动。您的外科医生或物理治疗师将指导您完成特定的练习，以恢复手腕的活动度。当您感觉舒适时，通常可以恢复家中轻度的日常活动，如进食或书写。在您的外科医生允许之前，请避免提重物或进行剧烈的腕部活动。

您的康复过程是独特的。有些人恢复较快，而有些人则需要更长的时间。您的外科医生和物理治疗师将监测您的进展，并在必要时调整您的康复计划。相信康复过程并遵循他们的建议，以帮助您的手腕完全愈合。

## 可能出现的问题

---

大多数患者恢复良好，但偶尔也会出现并发症。您的外科医生和医疗团队会密切监测您的情况，以便尽早发现任何问题。

如果您的工作或爱好需要手腕进行强力活动，术后您可能会感到持续疼痛，或发现手部功能难以恢复。这对于依赖强力腕背伸的患者而言，是已知的风险。

如果您注意到伤口附近出现突然肿胀、发红或深部酸痛，请立即告知您的外科医生。这些可能是感染或其他需要及时处理的问题的迹象。

部分患者在术后会感到手腕内有弹响或研磨感。如果这种情况持续存在或引起疼痛，请在下次复诊时提出，以便您的外科医生检查关节。

在极少数情况下，手术可能导致疤痕感觉紧绷或外观隆起。如果疤痕变得非常红、发热或开始渗出液体，请立即联系诊所。

如果您出现手指麻木或刺痛，尤其是拇指侧，请告知您的外科医生。这可能表明存在需要检查的神经问题。

如果您注意到手术部位出现新肿块，可能是腱鞘囊肿复发。如果发生这种情况，您的外科医生可以讨论管理方案。

本页的并发症表格列出了典型的发生率，如需具体数据请查阅。

## 何时联系我们

---

如果您出现发热、伤口红肿加重或渗出，请立即联系我们。如果您感到突发剧烈疼痛、感觉丧失或手腕无法活动，请立即前往急诊。如果出现小腿肿胀或呼吸困难，请立即寻求紧急帮助。这些症状需要您的外科医生进行紧急评估。