

腕关节骨关节炎

腕关节骨关节炎，伴正常关节间隙丧失。

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

您可能会感到手腕深处有酸痛感，且在活动时加重。简单的任务，如转动门把手或端起咖啡杯，可能会变得困难。在使用双手一段时间后，疼痛往往会加剧。您可能会注意到早晨刚醒来时手腕僵硬。这种僵硬通常在活动后会缓解，但如果过度使用，可能会再次出现。

需要手腕活动的日常活动可能会引起疼痛。您可能难以将手伸到背后扣上胸罩。塞衬衫或扣夹克可能会感到别扭和疼痛。在疼痛的一侧睡觉可能会干扰您的休息。疼痛可能会让您难以入睡，或导致您频繁变换姿势。您在活动手腕时还可能感到有摩擦感。这通常是由于磨损性关节炎，即骨骼之间的缓冲垫磨损所致。

您的外科医生会检查关节是否有不稳定或损伤的迹象。在某些情况下，手腕可能会感觉无力或不稳定。如果您患有类风湿性关节炎，这种情况尤为明显，因为它会破坏关节结构。您可能会发现无法用手掌支撑体重，例如从椅子上起身时。疼痛可能会放射到前臂或手指。告知您的外科医生疼痛最严重的时间点非常重要。这有助于确定您是否需要融合术或置换术。

如果您过去有神经损伤，您可能会注意到手指活动的变化。在这种情况下，腕关节融合术有时有助于改善手指的活动范围。然而，对于大多数人来说，主要目标是消除疼痛。您可能会因日常生活的限制而感到沮丧。了解您的症状有助于您的外科医生选择正确的治疗方案。无论是融合术还是置换术，目标都是为您提供缓解并恢复功能。

实际发生了什么

您的手腕是由许多小骨头组成的复杂结构，这些骨头相互滑动以实现运动。在骨关节炎中，覆盖在这些骨头表面的光滑涂层（称为软骨）会磨损。可以将软骨视为减震器或垫片，它使骨头能够平滑滑动而不会相互摩擦。当软骨变薄或消失时，骨头会直接相互摩擦。这会导致疼痛、僵硬和肿胀。

随着关节发生变化，您的手腕会失去其自然形状和稳定性。骨头可能会偏离其正常排列位置。这种错位会使日常任务变得困难。简单的动作，如转动门把手或拿起杯子，会变得疼痛且受限。您的外科医生会在X光片上看到这些变化，表现为关节间隙变窄和骨刺形成。

为了解决这个问题，您的外科医生可能会建议进行手术，将骨头融合在一起或替换关节表面。全腕关节融合术的实施频率几乎是全腕关节置换术的5倍。融合术将骨头连接在一起，使它们生长为一个坚固的整体。这会停止痛苦的摩擦，但会限制运动。它提供了一个稳定且疼痛较轻的手腕。

腕关节置换术保留了一定的活动度，但风险更高。在这两种选择之间的决定取决于您的活动水平和外科医生的经验。如果您选择融合术，您的外科医生将移除受损的软骨，并使用钢板或螺钉固定骨头。如果您选择置换术，则会插入人工部件以模拟关节的运动。

有时，之前的手术会失败或磨损。如果腕关节置换术失败，您的外科医生可以将其转换为融合术。这种转换是安全的，并能可靠地改善功能。当原始植入物不再起作用时，这是一个合理的补救选择。目标始终是减轻疼痛并恢复足够的功能以满足您的日常生活需求，即使无法恢复完全的自然活动度。

我们能采取的措施

我们从您可以在家中进行的基础步骤开始。您的外科医生可能会建议进行物理治疗，以保持手腕的活动能力和力量。这有助于您在日常活动中减少疼痛。在考虑手术之前，请给这些保守治疗足够的机会发挥作用。大多数人发现，结合休息、适度锻炼和生活方式调整可以显著减轻症状。

如果基础措施效果不足，我们将转向药物治疗。您的外科医生可能会建议使用止痛药或抗炎药物来缓解不适。在某些情况下，我们会进行关节内注射。皮质类固醇注射可以在一段时间内减轻肿胀和疼痛。透明质酸注射旨在润滑关节，而富血小板血浆（PRP）注射则利用您自身的血液成分来促进愈合。这些治疗并不能治愈关节炎，但可以提供数周至数月的缓解，使您能够保持活跃。

当保守治疗不再能控制您的疼痛或限制您的功能时，我们将讨论手术方案。选择取决于您的年龄、活动水平以及受累的具体关节。对于许多患者，全腕关节融合术是最常见的选择，因为它通过融合骨骼可靠地消除疼痛。全腕关节置换术是另一种选择，它可以保留活动度，但伴随不同的风险。在某些情况下，我们可能会进行部分融合或神经手术，以针对特定疼痛。您的外科医生将帮助您选择最符合您生活目标和需求的治疗方案。

预期情况

您的外科医生可能会推荐腕关节融合术作为主要治疗方案。该手术的实施频率几乎是关节置换术的五倍。它能提供可靠的疼痛缓解和良好的功能预后。对于严重的磨损性关节炎尤其如此。您可以预期疼痛显著减轻，腕关节稳定性提高。

如果您选择关节置换术，可能会获得更大的腕关节活动度。然而，该选项伴随更高的风险。关节置换术的并发症发生率高于融合术。这些并发症可能包括假体松动或骨质丢失。您必须愿意以接受这些较高风险为代价来换取活动度。您的外科医生将根据您的活动水平和对假体的技术经验，帮助您做出决定。

康复过程涉及功能恢复，但无法完全恢复腕关节的全部活动度。没有任何挽救性手术能够完全恢复腕关节的全部功能。术后您将开始早期的活动度练习。这有助于您以更少的治疗访视次数更早地恢复功能性活动。您应预期握力可预测地改善，残疾程度降低。

如果当前治疗失败，进一步的手术通常是一个良好的选择。将失败的关节置换术转换为融合术是安全且有效的。它能可靠地改善腕关节功能，优于失败的置换术。相反，将融合术转换为现代关节置换术也是可行的。这可以带来良好的功能结果和显著的疼痛缓解。

某些特定的融合技术会限制所有患者的腕关节活动度。尽管如此，许多患者在长期随访中仍取得了良好的临床结果。例如，即使X线片显示关节发生变化，四角融合术仍能显示出良好的功能结果。在某些特定关节炎类型的患者中观察到较高的再次手术率。您的外科医生将讨论哪种方法最适合您的具体情况。

何时就诊

如果您有持续不缓解的腕部疼痛，即使休息后仍无改善，请寻求专科医生评估。如果您注意到腕部无力、不稳，或腕部出现卡住或突然无力的情况，请及时就医。如果症状干扰您的睡眠或工作，请联系您的医生。如果疼痛突然加重，请就诊于全科医生。您的外科医生需要评估这些体征，以确定最佳的治疗方案。如果您患有终末期关节炎或不稳定的腕关节，这一点尤为重要。早期评估有助于管理并发症，并确保您获得针对您具体病情的适当治疗。