



# 身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报  
2020年12月13日  
星期日

医学  
健康  
服务  
科普

## 壹点问医

生活中,手腕的使用频率非常高,因为种种原因导致的腕关节损伤就比较普遍,相信很多人都曾有过腕关节疼痛的经历。本期《壹点问医》采访了山东大学第二医院手外科/足踝外科副主任医师、手外科副主任曹松华,为大家解读腕关节疼痛那些事儿。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

### 导致腕关节疼痛 病因很繁杂

“从生理解剖结构来说,腕关节包含皮肤、肌腱、骨关节、血管和神经等组织,每种组织的病变都会引起手腕疼痛。”曹松华介绍,例如神经损伤引起的腕管综合征、肌腱损伤引起的腱鞘炎,以及韧带和软骨损伤、滑膜炎、骨关节坏死、骨肿瘤等。此外,一些全身性疾病,例如类风湿性关节炎和痛风等也会导致腕关节疼痛。

导致腕关节疼痛的病因很繁杂,其病情表现又比较相似,都有手腕部和手指麻木、疼痛等症状。这也导致腕关节疼痛的病因诊断存在一定困难,误诊情况比较多见,非常考验医生的经验和水平。

曹松华介绍,为了确诊病因,询问病史和物理查体非常重要,“要结合患者具体的疼痛位置、疼痛持续时间和程度等多方面因素,综合判断是全身性问题,还是手腕局部问题,问题来自肌腱、神经还是骨关节韧带及软骨。”

根据初步诊断情况,必要时需要进行一些辅助检查,包括血常规、B超、肌电图、X光片、核磁共振、CT等。如果判断是痛风引起的疼痛,可以通过血常规和尿酸检查确诊,B超可以查看肌腱神经是否有增粗、变细或者受卡压的情况,肌电图则可以检测神经传导功能。

“很多患者来了就要求拍片子”,曹松华表示,X光片主要是检查骨关节的整体情况,如果疼痛是因为肌腱神经导致,不是因为骨折、关节脱位、骨增生、骨肿瘤等引起,就没有必要拍片。

### 腕管综合征可通过 关节镜下微创治疗

腕管综合征,本质上来说,就是发生在腕管内的正中神经卡压,在临床上占周围神经卡压性疾病发病率的首位。

### 手指脚趾畸形 两成多受遗传影响

“20%—25%的手指脚趾畸形是遗传性因素。”汪洋表示,还有15%—20%的畸形,是在怀孕第4—8周胚胎发育期,受外界影响造成的基因突变,比如接触严重的烟尘粉尘化学性物质或放射性物质,服用了容易造成手足畸形的药物,以及怀孕30天左右流血,宫内缺氧早产等,还有些则是不明原因畸形。

“不是所有的畸形都需要做手术,如果不影响美观和功能,患者也不介意,就不需要手术。”汪洋表示,比如不完全的脚趾并趾或者不明显的趾体偏斜,可以通过修饰性化妆或者早期的康复牵拉按摩、佩戴矫正形器来纠正或者遮盖。

对于脚趾畸形,孩子6个月—12个月大时做手术较合适。“年龄大了再手术,后期功能重塑可能受影响。”汪洋解释,文献报道也提示,孩子6—12个月手术,后期并发症最少。

### 多个指头长一起 按重要顺序处理

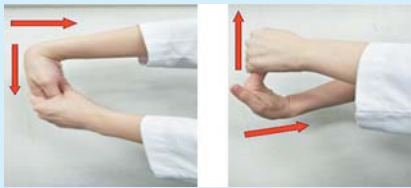
# 手腕一动就疼 这可咋办

腕关节疼痛病因多,很容易误诊

#### 手腕操



拇指指尖触碰小指指尖,反复10次。



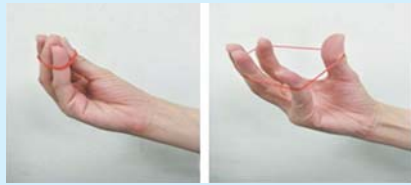
手腕伸展动作,反复10次。



手腕伸展屈曲肌力训练,反复10次。



握力训练,反复10次。



把橡皮筋撑开5秒后放松,反复10次。

“腕管综合征是一种累积性创伤失调症,主要病因是不良姿势,长期反复过度用手,经常使手腕屈曲导致。”曹松华说,当手腕过度向手心或手背方向弯曲时,腕管内的压力会增大一百倍甚至更多。

得了腕管综合征,最开始是指指麻木、胀痛,不少患者会有夜间手指麻醒的经历,这种麻木有时可通过改变上肢姿势或甩手而得到缓解。曹松华介绍,随着病情加重,患者可出现手部功能受限,例如拇指不灵活,与其他手指对捏的力量下降,甚至不能完成捏东西的动作。

“腕管综合征最常见的是中年女性群体。”曹松华介绍,腕管综合

征的治疗相对简单,早期症状相对较轻,患者也能忍受的情况下,可采用保守治疗,例如服用消炎止痛药、营养神经的药物,使用护腕等支撑腕部、减少关节间的摩擦等。

随着病情加重,保守治疗就没效果了,应在医生建议下进行微创手术。“这个手术非常简单,轻中度病人在腕部切一个1cm多的小口,把腕管韧带切开,让神经放松就好了,第二天病情就有明显缓解。”

此外,轻中度患者可在关节镜下微创治疗,手术只需两个0.5cm的小切口,在显示屏放大下切开腕管,创伤小,功能康复开始早,恢复更快,术后几乎看不到刀口瘢痕。

# 宝宝脚趾畸形,6—12月龄做手术最好

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

手指脚趾畸形不仅影响美观,还会因为发育不良影响肢体功能,甚至对心理健康造成严重影响。常见的手指畸形有拇指畸形、并指畸形、巨指畸形等。脚趾畸形可分为多趾、缺趾或者短趾以及巨趾等。手指脚趾畸形如何矫正?

山东大学第二医院手外科/足踝外科手足先天畸形医疗组组长汪洋做客本期《壹点问医》直播间,详细解读手指脚趾畸形矫正手术。

具体而言,对于多个指头长在一起的情形,汪洋表示,需要按照重要程度顺序处理。“一般我们先分开重要的指头,比如手和脚的大拇指和大脚趾,特别是手的拇指很重要,需要先分开,然后再分开其他指体。”汪洋介绍,一般情况下,两次就可以完全分开。

对于巨趾,手术一般有跖列切除、骨髓阻滞、组织减容等方法,通常需要综合应用到具体病例中。“手术目的是为了达到良好的行走、解决足部疼痛以及穿相同尺码的鞋子。”汪洋表示,术后不会影响正常走路。

巨趾分进展型和静止型,进展型巨趾手术次数可能多一些,而且术后复发可能性很大,越早手术效果越好。静止型巨趾如果不是很严重,一次手术基本能够解决。

多余的手指或脚趾切了以后,还会再长出来吗?汪洋表示:“很多时候是拇指的多指,手术切除后一

般不会再长出来。不过,如果手术操作或术后康复护理不当,术后掌指关节的地方可能看着会有一个鼓包类东西,有人以为又长出来了。”

长“鼓包”的原因有以下几个:第一是手术时肌肉和关节囊的处理有问题,固定时间不够,导致指体的关节问题和肌腱力量不够,手指偏斜,从而看到指体向一边歪斜;第二是指体分叉后,掌骨头会比较大,在手术过程中,需要把掌骨头削掉一部分,也有的是掌骨歪了,需要做截骨,截骨和削骨可以一起做,手术过程中和对侧正常的指头比较。“截骨削骨加上关节囊和肌肉一起处理好,一般就不会出现鼓包了。”汪洋说。

### 做了脚趾手术 孩子跑步走路都没问题

对于同时存在多个部位的畸形,很多患者关心是否可以同时手术。汪洋表示,这需要根据畸形的严

曹松华介绍,作为腕关节疼痛检查的“金标准”,腕关节镜既是一种检查手段,也是一种治疗方式,可以在检查的同时切除病变组织。原来需要“大切口”手术才能处理腕部骨折、尺骨撞击综合征、软骨损伤、腱鞘囊肿、关节脱位、韧带损伤,都可以在关节镜微创下进行手术。

### 打封闭针 只能短期缓解腱鞘炎

和腕管综合征非常相似的疾病是腱鞘炎,腱鞘炎也是临床上最常见的手外科疾病之一。常见的腱鞘炎主要发生在拇指、中指以及手腕部位等。

“早期腱鞘炎有一种典型的症状叫弹响指,就是起病初期,在手指屈伸时产生弹响、疼痛,所以又称为扳机指,喜欢玩手机的人容易患上该病。”曹松华介绍,和腕管综合征相似,腱鞘炎是由于肌腱短期内活动频繁,用力过度或受慢性寒冷刺激,导致腱鞘组织发生炎症反应,纤维变性,进而引起鞘管狭窄,肌腱在鞘管内活动受限,并引起局部疼痛。“主要是多休息,不让肌肉长期劳损,可以热敷放松,在医生指导下服用消炎止痛药。”曹松华表示,如果症状一直没消失或疼得厉害,应及时就医,通过手术治疗,“手术只需要一厘米左右的切口,松解腱鞘,10分钟就能完成手术,非常简单。”

有些患者选择通过打封闭针的方式治疗,“主要是应用激素药物,这可以在短期内缓解急性期炎症,不过几个月后容易复发,而且激素药物用起来也有一定限制。”

### 年轻人易得滑膜炎 可以多热敷

滑膜炎以青年人群为多,“忙得厉害了就觉得手腕疼,疼的位置并不是非常明确,也不会很剧烈”,曹松华说,如果排除了外伤和其他病变,很可能就是滑膜炎。

“随着关节劳损,原来起润滑作用的滑膜出现增生,引起疼痛。”对于这类患者,曹松华表示,以保守治疗为主,包括热敷、使用护腕带、支具、消炎止痛药物、多休息等。

如果有明确手腕部位的外伤史,又感觉手腕部位出现剧烈疼痛,甚至痛到不敢活动手腕,需要考虑是否有骨折、韧带断裂、脱位等情况,“可以用手指按压腕关节各部位,看哪个位置最疼,如果有难以忍受的疼痛,需要及时到医院就诊。”

每到冬天,尤其是雪后路滑,有时一晚上就能接诊四五位腕关节受伤的患者,“尤其是年龄大的人群,原来就有骨质疏松等问题,一旦摔倒很容易骨折,需注意防范。”曹松华提醒。

重程度决定:“如果畸形很轻微,手术时间很短,在2—3个小时内可以同时手术。否则,考虑到身体耐受程度,最好分期手术。”

手术是否植皮需要看皮肤是否够用,如果够用就不需要植皮,如果不够用就必须植皮。“勉强缝合会导致皮肤很紧,容易坏死和疤痕挛缩,后期会引起指头偏斜,可能还会再次手术治疗。”汪洋表示,“不植皮”不是手术追求的第一目标。

汪洋进一步表示,这类手术一般需要的皮肤很少,可以从附近的手腕脚腕或者脚心隐蔽的地方取皮植皮,“这些位置的皮肤质地相近,同时比较隐蔽,恢复后和正常的足趾颜色很接近,我们也会尽量将刀口设计得更隐蔽。”

考虑到美观,大家都期望手术能尽量减少疤痕。汪洋表示,“我们一般都会把疤痕做得很隐蔽,手术过程中也会尽量减少过度的暴力操作,让疤痕小一点,从手术各个方面来减少疤痕增生。手术后我们也会教家长如何护理,从而减少疤痕增生。”

不少家长担心,孩子做了脚趾手术后,走路是否会受到影响。对此,汪洋表示:“我们做过很多例的足趾手术,手术后经多年观察,孩子跑步走路都没有问题。”

□ 美编: 马秀霞  
□ 策划: 陈玮  
□ 编辑: 于梅君  
□ 组版: 刘淼