

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，可以通过血常规和血尿酸检查确诊，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，在临幊上占周围神经卡压性疾病发病率的首位。

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 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

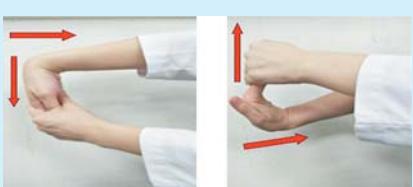
手腕一动就疼 这可咋办

腕关节疼痛病因多，很容易误诊

手腕操



拇指指尖碰触小指指尖，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。

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，腱鞘炎也是临幊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性反应、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変，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为隐蔽。”

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。”

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