

手腕一轉就痛？萬芳醫院骨科陳昱斌醫師提醒您，小心「三角纖維軟骨複合體損傷」

新冠肺炎（COVID-19）疫情肆虐，民眾自發減少外出防護。一日，張先生心血來潮在家做大掃除，不幸在搬起沙發時，突然感覺手腕劇烈疼痛，差點讓沙發往自己腳上重壓造成受傷。原本張先生認為是扭傷不以為意，卻沒想到症狀持續一個月，每每在張先生用力扭轉手腕，如轉瓶蓋、開門或是扭毛巾動作時，總會帶來劇烈疼痛。因手腕症狀嚴重影響日常活動，張先生只好前來本院就醫。



經診治發現，張先生的手腕尺側明顯壓痛，旋轉手腕會加劇症狀。經核磁共振檢查發現，張先生患有手腕「三角纖維軟骨複合體破裂」。經醫師囑咐休息、減少手部轉動並輔以輔具固定，目前病症稍有好轉，但仍持續追蹤復原的進度。

三角纖維軟骨複合體是手腕關節裡，微小卻複雜的複合性纖維韌帶結構，連接腕骨及掌骨，主要負責手腕旋轉動作的穩定性，以及承受手部壓力。一旦損傷，可能導致手腕疼痛、握力下降、手腕扭轉出現異響、活動度下降、手腕鬆脫與壓痛等問題。疼痛會大幅降低日常生活以及特定運動的功能，造成很大的困擾與不適。【左圖：萬芳醫院骨科部陳昱斌醫師】

在受傷急性期，建議休息與減少手腕旋轉運動，適度的輔具固定與冰敷治療能減少手腕不適之症狀。而於受傷後 4~6 週，則可開始進行牽拉伸展運動與復健治療。然手腕症狀如於 3~4 個月後仍不見好轉，並伴隨旋轉動作引發之疼痛，導致慢性的關節不穩和手腕無力情形，則須考慮做腕關節鏡修補手術。

腕關節內視鏡修補手術優勢在於，能將傳統手術難以達到的小關節內細微區域，藉由內視鏡將病灶放大呈現，能精準地針對病灶修補治療。同時因傷口微小且組織破壞少，除能避免傳統手術併發症，也能加速患者傷口復原。萬芳醫院團隊提供微創關節鏡修補手術，病灶僅需兩個不到半公分的小傷口，即可完成三角纖維軟骨縫合與固定。如您有類似手腕症狀與困擾，最好至醫院門診諮詢。【右圖：腕關節內視鏡手術】



（文/陳昱斌，萬芳醫院骨科部醫師）