

扭毛巾手腕疼痛怎麼辦？ 當心有可能是 手腕三角纖維軟骨損傷！



骨科
邱兆澤 醫師

為什麼會手腕三角纖維軟骨損傷？

成因：

- 1 **創傷**：跌倒時用手腕撐地或手腕突然急速扭轉
- 2 **長時間手腕過度使用**：手腕伸展及旋轉的動作(尤其是手腕尺側動作)容易傷害三角纖維軟骨。運動族群例如健身、網球、羽球、桌球愛好者，以及某些工作者如美容及餐飲業，都是高危險群。這些動作大量使用手腕尺側的結構，容易使「尺骨與腕骨間的三角纖維軟骨」反覆承受壓力負荷或過度牽拉造成複合體組織損傷，甚至撕裂傷。

症狀：

常見症狀是手腕部尺側(小指側)的痠痛，尤其是在做手腕扭轉的動作(例如扭毛巾、轉開門鎖、做伏地挺身、健身臥推、搬重物)，會加重疼痛。當手腕扭轉時除疼痛外，通常會伴隨「喀一聲」骨頭的聲音，且有時會感覺手腕不穩定或鬆脫感。

治療：

1 保守治療

- 若沒有嚴重關節不穩定或韌帶軟骨斷裂，通常會先從保守治療開始
- ◎ **急性期先冰敷**：一次15~20分鐘，一天3~4次，時間勿太長，避免凍傷。身體跟冰塊或冰袋之間最好隔一層毛巾。
- ◎ **非類固醇消炎止痛藥**：雖可消炎止痛，但勿使用過久。請不要貪方便到藥局一直買消炎藥，如果有吃有效、沒吃沒效，表示只是在飲鳩止渴，根本的原因並沒有被解決。
- ◎ **手腕輔具**：戴護具固定4~6週，避免手腕伸展及扭轉，否則邊治療邊受傷，很難完全痊癒。

2 手術：

若經過以上保守治療6個月後都還沒痊癒，或仍有關節不穩定的情形，可由手外科醫師評估手腕關節鏡手術的必要性。

圖例的是一位之前曾經車禍受傷的中年婦女，因為左手在車禍以後一直持續疼痛，尤其是扭毛巾或轉門鎖等動作會加重手腕疼痛；核磁共振檢查顯示左手腕三角纖維軟骨損傷。因此使用手腕關節鏡手術來進行三角纖維軟骨修補和縫合。手術後手腕疼痛感明顯改善，大幅改善她的生活品質。

(已獲病人同意純做教育分享之用)



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00					●	
13:30~17:00	●	●				
18:00~20:30	●					

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)



核磁共振顯示三角纖維軟骨損傷



手腕關節鏡手術顯示三角纖維軟骨破損



經由手腕關節鏡手術進行三角纖維軟骨修補和縫合