



患者及照护者教育

## 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

本信息介绍了什么是桡骨茎突狭窄性腱鞘炎。此外，还说明了一些常见的病因和症状，以及如何治疗。

### 关于桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎是一种影响手腕肌腱的常见疼痛性疾病。肌腱是连接肌肉和骨骼的组织。腱鞘（保护层）包裹着手腕的肌腱，使其易于滑动（见图 1）。

这让您能够转动手腕、用手抓握和用手指捏。患上桡骨茎突狭窄性腱鞘炎后，腱鞘会肿胀。这会导致疼痛，并限制手腕和拇指的活动范围。

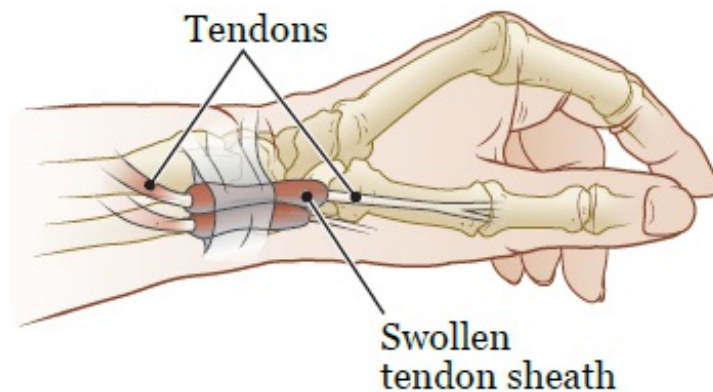


图 1. 患有桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的手腕

### 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的成因

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的部分成因如下：

- 反复做相同的手腕动作，如：
  - 打字。
  - 编织。
  - 使用锤子。
  - 长时间抱婴儿。
  - 提举沉重的购物袋。
- 手腕部位拉伤或受伤。
- 导致全身肿胀的健康问题，如类风湿性关节炎。类风湿性关节炎是一种导致关节肿胀和疼痛的疾病。

## 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的症状

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的部分症状（体征）如下：

- 手腕一侧、拇指根部下方疼痛。移动拇指会使疼痛加剧。
- 手腕疼痛蔓延至前臂和拇指。
- 手腕处轻度（轻微）肿胀、发红或发热。
- 手腕拇指侧附近有一个充满液体的囊肿。囊肿是一个囊状的组织袋。

医疗保健提供者可以根据您的症状和体检结果判断您是否患有桡骨茎突狭窄性腱鞘炎。他们还会要求您用手、手腕和拇指做某些特定动作。

大多数人不需要对手腕进行 X 光检查。如果需要的话，您的医疗保健提供者将会告知您。

## 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的治疗

有多种治疗方法可以帮助缓解桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的症状。症状改善或消失所需的时间因人而异。

### 治疗目标

治疗的目标包括：

- 减轻手腕疼痛和肿胀。
- 保持手腕关节正常工作。
- 防止病情复发。

### 治疗类型

接受哪种治疗取决于出现症状的时间长短。还取决于症状的严重程度。请与您的医疗保健提供者讨论最适合您的治疗方法。

根据您的症状，医疗保健提供者可能会建议您采取以下治疗方法：

### 预防进一步疼痛和肿胀的治疗

- 请避免以下行为：
  - 导致拇指和手腕疼痛的动作。
  - 反复做相同的拇指和手腕动作。
  - 活动手腕时捏手指。
- 佩戴夹板。夹板是一种支撑装置，可以保护拇指和手腕以防其

移动。该装置能使您的拇指和手腕保持中立位置（不向上或向下弯曲），不会造成劳损。医疗保健提供者将告诉您如何佩戴夹板。

## 减轻疼痛和肿胀的治疗方法

- 服用非甾体抗炎药 (NSAID)。常见 NSAID 如下：

- 布洛芬 (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>)
- 萘普生 (Aleve<sup>®</sup>, Naprosyn<sup>®</sup>)
- 塞来昔布 (Celebrex<sup>®</sup>)
- 美洛昔康 (Mobic<sup>®</sup>)
- 双氯芬酸 (Voltaren<sup>®</sup>)

NSAID 可能会导致一些副作用。请询问医疗保健提供者了解这些药物对您是否安全。

- 给手腕进行类固醇注射。如果尝试了其他治疗方法后疼痛仍未消失，您可以进行类固醇注射。注射类固醇可在数周或数月内缓解疼痛和肿胀。

- 在手腕上冰敷或热敷。您的医疗保健提供者将告诉您应该使用哪种方法。

- 使用冰敷时：

- 请将冰袋或冷敷袋放在手腕上 10 分钟。每次敷在手腕上的时间不要超过 10 分钟。冰敷超过 10 分钟可能会损伤组织（肌腱）。

- 每 4 到 6 小时重复一次。
- 使用热敷时：
  - 将暖水壶或热敷垫放在手腕上 15 分钟。每次敷在手腕上的时间不要超过 15 分钟。在将暖水壶或热敷垫放在手腕上之前，请确保其温度不会过热。请小心不要烫伤自己。
  - 每 4 到 6 小时重复一次。
- 与物理治疗师 (PT) 或职业治疗师 (OT) 合作。医疗保健提供者可能会建议您与 PT 或 OT 合作，他们可以：
  - 指导您如何在佩戴夹板的情况下进行日常活动。
  - 帮助您改变家庭和工作活动，以减轻手腕承受的压力。
  - 教您如何在康复过程中锻炼手臂、手腕和手部，让这些部位更加强壮。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

De Quervain's Tenosynovitis - Last updated on December 12, 2022  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利