

遠端橈骨骨折

什麼是遠端橈骨骨折

遠端橈骨為人體最常發生骨折的部位。遠端橈骨位於手腕部位，也就是一般人配戴手鐲或手錶的位置。遠端橈骨骨折常發生在跌倒意外時，人往往會反射性的以手撐地（見圖 1），手腕部位接受高度反折的碰撞力量，造成骨折。在流行病學上來說，遠端橈骨骨折約占人體所有骨折的 1/10 左右，不可謂不多，故妥善處理此類傷害，顯得非常重要。



圖 1 最常發生受傷姿勢，手腕高度後伸

遠端橈骨骨折的相關症狀

由於遠端橈骨位於手腕部，會造成骨折也是因為手腕部受到外界力量傷害，故其症狀也就多表現於手腕及手部位，首先就手腕部位而言，紅腫痛為典型症狀。由於人體骨骼肌肉系統的解剖構造特性，骨頭為最內層中心的組織，在骨頭外面包圍著肌肉、肌腱及神經血管等軟組織。故一旦骨頭發生骨折，外圍的軟組織一定會受到某種程度的傷害，輕則挫傷瘀血，重則肌肉肌腱斷裂、神經傷害。所以一旦發生遠端橈骨骨折，一定要評估軟組織的狀況。根據統計，可能會造成屈指肌腱斷裂、伸指肌腱斷裂、肌腱被卡入骨折處、正中神經傷害等。另一項統計結果顯示，一旦發生遠端橈骨骨折，則會有高達 60-80% 的合併腕關節內相關組織傷害，包括三角韌帶軟骨（TFCC）破裂損傷、腕骨間韌帶傷害、腕骨骨折等。所幸這些傷害高達 90% 以上都會自癒，只要經適當時間的妥善保護及治療，不會造成終身的障礙。

遠端橈骨骨折的診斷

遠端橈骨骨折的診斷，主要是依靠 X 光的判讀（圖 2）。X 光的判讀重點有二：第一是骨折的確定。傷害有分大小，如果是大傷害，X 光很容易看到骨頭不連續、沒有接在一起，甚至由外觀上就發現整個手腕部變形，非常疼痛；如果是小傷害的話，有時甚至連骨折處都很难由 X 光發現，這就是民間所謂骨裂。這種情形很容易被忽略成單純手腕扭傷，故這時就必須抱持警戒心理，必要時得安排電腦斷層檢查。由於目前臺灣社會常以推拿為手腕扭傷的治療方式，故在推拿之前，必須要先確定沒有骨折及相關的嚴重傷害，否則就會導致病情惡化，後悔莫及。第二是進一步判斷治療的方式。目前遠端橈骨骨折的治療主要分為手術與非手術兩大類。如何正確的選擇對的治療方式，則有賴於 X 光的判讀，故 X 光就必須照得標準，醫師才好判斷。除了例行的前後照及側面照之外，尚必須對下列特徵判斷清楚。（1）骨質疏鬆程度：如果骨鬆的厲害，代表即使暫時復位成功，將來也會發生崩塌及進一步位移。（2）關節面的間隙與骨折骨碎片是否嵌入關節面：關節面的評估相關重要，如果處理不好，將來必定有後遺症。因此，如果 X 光實在是無法取得足夠的資訊來判斷，常常是因為病人骨折手腕疼痛厲害，無法配合特殊姿勢來照相，就必要安排電腦斷層來做進一步評估。



圖 2 遠端橈骨骨折 X 光

遠端橈骨骨折的手術治療

遠端橈骨骨折的病患，約有 80%是不須手術治療，採用徒手復位的技術，再加以石膏或副木固定即可。一般的治療療程為石膏或副木固定 4-6 週，再開始復健治療。如果遇到下列情形，則必須考慮手術治療，（1）粉碎性骨折；（2）關節面骨折且關節不平整間隙超過 2mm （3）喪失功能性的解剖位置位移；（4）特殊部位的骨折合併位移；（5）希望 2 星期內回歸工作崗位。

手術內容目前的黃金原則為使用互鎖式的鈦合金鋼板，來做內固定的植入物。以往所使用的固定物如骨外固定器、傳統的非互鎖式不銹鋼鋼板已逐漸被淘汰，甚至在歐美日等先進國家，已找不到此類的醫材。

遠端橈骨骨折的復健

復健很重要。這是骨科尤其是上肢骨科醫師最常講的話。手術成功但復健不理想，最後還是不滿意。以下為目前臺大醫院張志豪醫師門診對於遠端橈骨骨折的手術治療及復健流程，供社會大眾尤其是相關病患參考。

- Day 0：手術日，術後長臂石膏（splint）。復健重點：手指運動（圖 3）及肩膀運動。
- Day 0-14：休息期、冰敷傷口及手腕部位，復健重點同上。
- Day 14：第一次門診回診，拆石膏、拆線，追蹤第一次 X 光，教復健。重點在手掌翻轉及手腕的屈曲、伸張。從每天 4 次，每次 10 分鐘開始，漸量增加，不做復健時，則戴手腕副木護具保護。
- Day 14-28：復健重點：手腕的旋轉（圖 4-1,4-2）及上下屈曲伸張（圖 4-3,4-4）。
- Day 28：第二次門診回診，追蹤 X 光，檢驗復健進度，建議開始部分恢復工作。
- Day 28 以後：逐漸減少手腕護具配戴時間，逐漸增加負重能力，力求完整的運動功能恢復。
- Day 42（手術後 6 星期）：給予畢業證書。

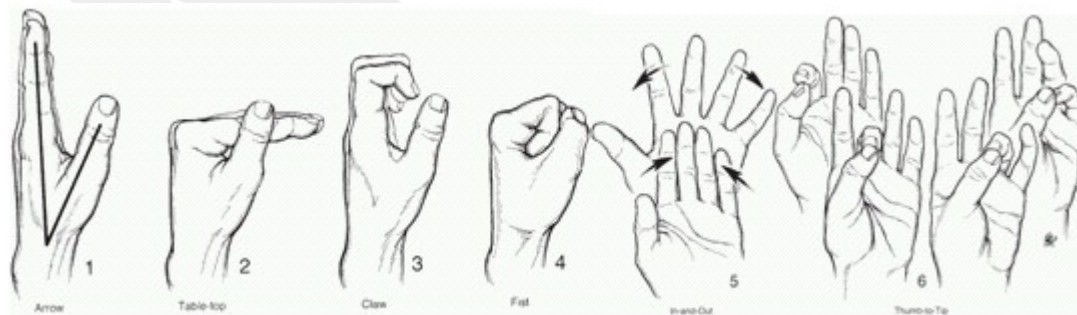


圖 3 手指運動



圖 4-1 手掌朝天，上臂與身體靠攏



圖 4-2 手掌朝地，上臂與身體靠攏



圖 4-3 手腕關節往下



圖 4-4 手腕關節往上

結論

遠端橈骨骨折是最常見的骨折，好好的處理與積極有步驟的復健，完全恢復功能是沒有問題的，切忌貿然尋求非正當的醫療管道治療。如果有問題請至門診接受醫師診療與專業建議。

附註：張志豪醫師信箱 (006009@ntuh.gov.tw)

骨科部主治醫師 張志豪