

認識腕關節鏡手術

認識腕關節鏡手術

腕關節是人體最靈巧且複雜的關節之一，透過多條韌帶與關節囊穩定橈骨、尺骨與八塊腕骨，使我們能完成彎曲、伸直、旋轉及抓握等精細動作。一旦因外傷、退化或長期使用過度，就可能導致疼痛、腫脹、活動受限或不穩定，嚴重時甚至需手術處理。

腕關節鏡手術是一種微創診斷與治療技術，醫師會在手腕周圍製作數個僅約 2～4 公釐的小切口，經由這些入口放入細小攝影鏡與精密器械。手術過程中，醫師能透過螢幕清楚觀察關節內部結構，並同步進行清創、修補、縫合或切除病灶等治療，創傷小、恢復快。

哪些疾病適合進行腕關節鏡手術？

腕關節鏡作為微創手術，常見適應症包括：

1. 三角纖維軟骨複合體 (Triangular Fibrocartilage Complex, TFCC) 損傷

TFCC 位於尺骨末端與腕骨之間，是維持尺側穩定與吸收衝擊的重要結構。受傷時，常見尺側手腕疼痛、無力、旋轉困難，甚至有彈響或卡住感。手術當中可採電燒與滑膜修剪以減少摩擦疼痛，或直接於關節鏡下縫合修補，並視情況搭配關節固定。

2. 手腕腱鞘囊腫 (Ganglion cyst)

最常見的手部腫瘤之一，源於關節囊內壓力升高導致關節液向外滲出形成囊腫，常發生於手背或橈側。關節鏡方式能從關節內部切除囊腫根部，並保留正常結構。其優點為切口小、外觀佳、術後僵硬少、復發率低。

3. 其他適應症包括：

- 大拇指基底關節炎 (basal joint arthritis)：早期滑膜發炎期可考慮關節鏡清除發炎組織、鬆解韌帶以改善疼痛與活動。
- 舟狀骨骨折未癒合 (Scaphoid nonunion)：可藉由關節鏡觀察骨折端狀況並輔助骨折癒合手術。

- 腕骨間韌帶損傷與不穩定：如舟月韌帶、月三角韌帶損傷造成腕骨鬆動、變形。
- 滑膜增生、滑膜皺襞症候群或關節內游離體

術後照護及復原

手術後會使用繃帶或副木保護手腕，避免過度活動。需注意以下幾點：

- 保持傷口乾燥清潔，避免感染。
- 短期口服止痛藥可有效控制不適。
- 術後第 1～2 週可在醫療人員指導下開始溫和活動訓練，避免關節僵硬。
- 術後第 10～14 天回診拆線並追蹤恢復狀況。
- 視病變情況，完整康復時間從數週至數月不等。

腕關節鏡之優點及結語

腕關節鏡是腕部疾病診斷與治療的微創首選技術，具有切口小、疼痛少、恢復快、減少沾黏、診治同步進行等優點。無論是 TFCC 損傷、腱鞘囊腫，或其他慢性手腕疼痛與活動障礙疾病，都可能從此手術中獲得幫助。

作者介紹

骨科部

郭力仰 主治醫師



【現職】

- 高雄榮總 骨科部主治醫師
- 台灣手外科醫學會 會員 / 專科醫師
- 台灣骨科創傷醫學會 會員
- 國際骨折創傷學會 (AO) 會員

【學歷】

- 長庚大學醫學系 醫學士

【專長】

關節鏡手術 (腕骨退化性關節炎、指關節退化性關節炎) / 複雜骨折創傷、骨畸形癒合矯正手術 / 顯微手術 / 人工關節置換 / 骨骼肌肉超音波導引注射 / 增生治療 / 骨質疏鬆治療