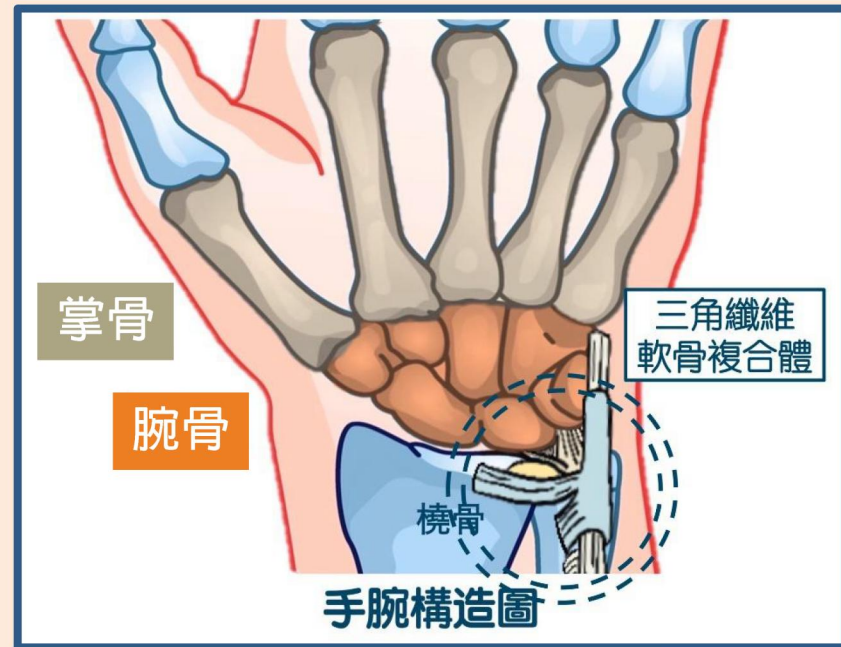


一扭毛巾手就痛，手腕扭傷大哉問



🙄 上個月騎車跌倒以後，急診照X光說骨頭沒事。雖然平常活動還好，但是只要扭毛巾、轉瓶蓋手都沒有力氣，有時候手腕還有喀喀的聲音...

😞 醫生醫生，之前我去健身房練重訓，不小心練太重。現在只要拿重物、伏地挺身甚至是電腦打字，小拇指那側的手腕就超級痛...

聰明的你猜對了嗎？這些都是
「三角纖維軟骨損傷」
的典型症狀

治療與處置

傳統觀念多半認為手扭傷只要吃吃口服藥、多休息就會自己好了。但是，隨著醫學進步，如今治療方法已經十分多元，能夠針對個別患者情況給予最適合的治療方式。手腕護具、肌內效貼札、增生療法自體血小板（PRP）注射治療，及手腕微創關節鏡手術，進行三角纖維軟骨的修補，讓手腕重拾力量及活動度。**如果手腕轉動就痠痛無力，並持續一個月以上，建議至骨科門診檢查，避免可能後遺症。**

什麼是三角纖維軟骨？

三角纖維軟骨是穩定手腕關節的複合結構，包含肌腱、多條韌帶、及纖維軟骨。在前臂及手腕關節旋轉的同時，提供其一定的穩定性。

誰容易三角軟骨受傷呢？

創傷性常見包括跌倒手撐地，機車倒下時用手腕去撐等突如其來的手腕軸向承重。慢性受損包含反覆使用手腕的活動，如舉重、伏地挺身、搬運重物及持球拍運動者。

骨科醫師 | 曾國原

門診時段 | 週三夜診、週四早診

 **中正** 脊椎骨科醫院
Zhong Zheng Spine & Orthopedic Hospital

醫學專長 |

- 手腕三角軟骨TFCC修補
- 五十肩及膝關節鏡手術
- 複雜骨折及外傷治療
- 骨質疏鬆治療
- 微創脊椎內視鏡手術
- 椎間盤突出及坐骨神經痛
- 頸腰椎神經介入性治療
- 退化膝關節保膝矯正術

