

哪些部位容易发生关节脱节

高彬华

(金阳县人民医院 四川 金阳 616250)

【中图分类号】R684.7

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)06-0021-01

人们最容易发生关节脱位的是肩关节,因为人们的肩关节盂较浅、肱骨头比较大,所以人们的上肢在进行上举、外展动作的时候,就比较容易发生肩关节脱位。病人发生了肩关节脱位后会感觉肩部有明显的刺痛感,而且局部出现肿胀,有方肩畸形,临床检查出现搭肩试验阳性,病人的肩关节功能活动出现障碍。出现这种情况后可以在麻醉下进行及时的复位治疗,复位成功后应该给予肩部进行制动,同时还要在肩部外敷活血化瘀、消肿止痛的膏药,可以使损伤的关节囊、韧带等组织尽快地恢复。另外,婴幼儿的桡骨小头部位在家长的牵拉下也容易发生半脱位的情况。

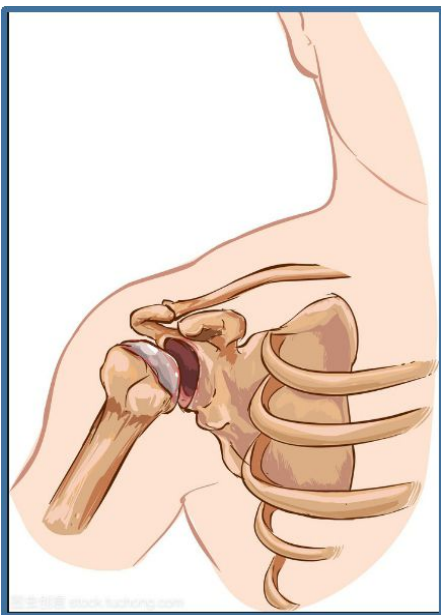
一、什么是关节脱位

关节是将骨头与骨头进行连接的重要部位,它的健康代表着人们能否进行正常的日常活动。关节脱位多发生于青壮年,大部分情况是由于外力作用导致的,引起关节不能正常活动,出现疼痛、肿胀的症状。如引起肩关节脱位通常是由悬吊、运动、玩耍等造成。关节脱位有不同的分类方法,如按远侧骨端的移位方向可分为前脱位、后脱位、中内脱位和外侧脱位;按脱位程度可分为半脱位和全脱位;按脱位发生的时间可以分为新鲜性脱位和陈旧性脱位。

现在的医疗技术,对关节脱位也有了比较严格的治疗方案,防止其进一步复发,防止形成习惯性脱位。所以说关节脱位之后,要进行适当的休养,使软组织或者关节囊得以修复,也是至关重要的。

二、导致关节脱位的原因

肩关节作为上肢和躯干的结合,运动范围广,是全身最容易出现关节脱位的部位。临床的肩关节可分为前脱位、后脱位、上脱位和下脱位。根据临床观察,大多数肩部转向是向前下降的,肩部转向很少是由直接力引起的,主要是由间接转向力引起的,即当一个人摔倒时,手掌或肘关节在地面上,而肩部处于外展、外旋和伸展位置,容易发生肩关节脱位。



三、关节脱位的临床表现有哪些

关节脱位的典型临床体征是弹性固定、畸形和关节盂空虚。在一些事故或在日常生活中经常发生关节脱位。关节脱位最常见的症状是关节活动性疼痛加重,明显肿胀,严重者皮下出现淤血甚至合并骨撕脱伤。另外,有些肢体缩短或延长,关节有明显变形。

四、关节脱位的特征有哪些

关节脱位特征,主要是以下四个方面:

第一,有疼痛和肿胀的感受。关节脱位后,关节活动伴有疼痛、明显压痛、局部明显肿胀,有的还伴有皮下淤血。

第二,畸形。四肢的形状、位置的变化以及四肢缩短或伸长,关节有明显的缺陷。

第三,弹性固定。由于关节和肌肉功能的移位,关节和韧带处于被动状态,被称为弹性固定。

第四,关节盂空虚。关节发生脱位后,如果肿胀不明显,可以触摸到空虚的关节盂,有时还可在邻近异常位置摸到移动的骨端。

五、如何预防关节脱位

关节脱位的预防,从以下几个方面来实施:

第一,因为外力损伤是导致关节脱位的常见原因,所以一定要避免经常发生外力损伤。在日常生活中要保护好自己,坐车时要系安全带,骑摩托车时要戴上头盔,下雪路滑时应穿防滑鞋。

第二,加强身体锻炼,增强身体每个关节周围肌肉的力量。这样的话,关节周围肌肉力量比较强,对于本身的保护来说也是非常有效的,能够保持关节的稳定性,可以避免在稍微有外力损伤的情况下,出现关节脱位的情况。

第三,在发生关节脱位之后,一定要积极配合系统的治疗。因为关节脱位、复位之后,关节周围的韧带软组织损伤还是需要很长一段时间来慢慢恢复的。要是第一次没有养好这个韧带,拉伤、损伤的情况没有完全恢复,就容易造成关节周围损伤的组织松弛,而在以后关节稍微有外力损伤的情况下,就容易出现脱位,就会变成我们常说的习惯性关节脱位了。一旦诊断出关节脱位,医生将根据关节脱位的部位和严重程度,及时进行手动闭合复位或开放复位。康复期进行固定和功能锻炼,逐渐恢复关节周围的功能。

综上所述,分析了关节脱位的定义、关节脱位的原因、关节脱位的临床表现和特点,以及预防关节脱位的措施。希望大家能明白运动虽有助于身体健康,但是平时一定要留意不要去做一些容易引起关节脱位的动作。在我们的日常生活中,应注意适量地补充钙以及氨糖和软骨素。补充钙能够增长骨骼的密度,氨糖以及软骨素可以给予软骨所需要的营养。在运动之前一定要做好热身,最关键的一点还是受伤之后应及时找医生进行诊断和治疗。