

手指僵硬、胀痛，可能代表着哪些问题，您知道吗？

有些人可能会想，手指头这么小的地方僵一点，疼一点，能咋地呀？如果有这样想法的人，请您尝试一下，早上起来用您的手端不起来杯喝水，握不住筷子吃饭，到了单位用手握不住笔写字，您有没有困扰？



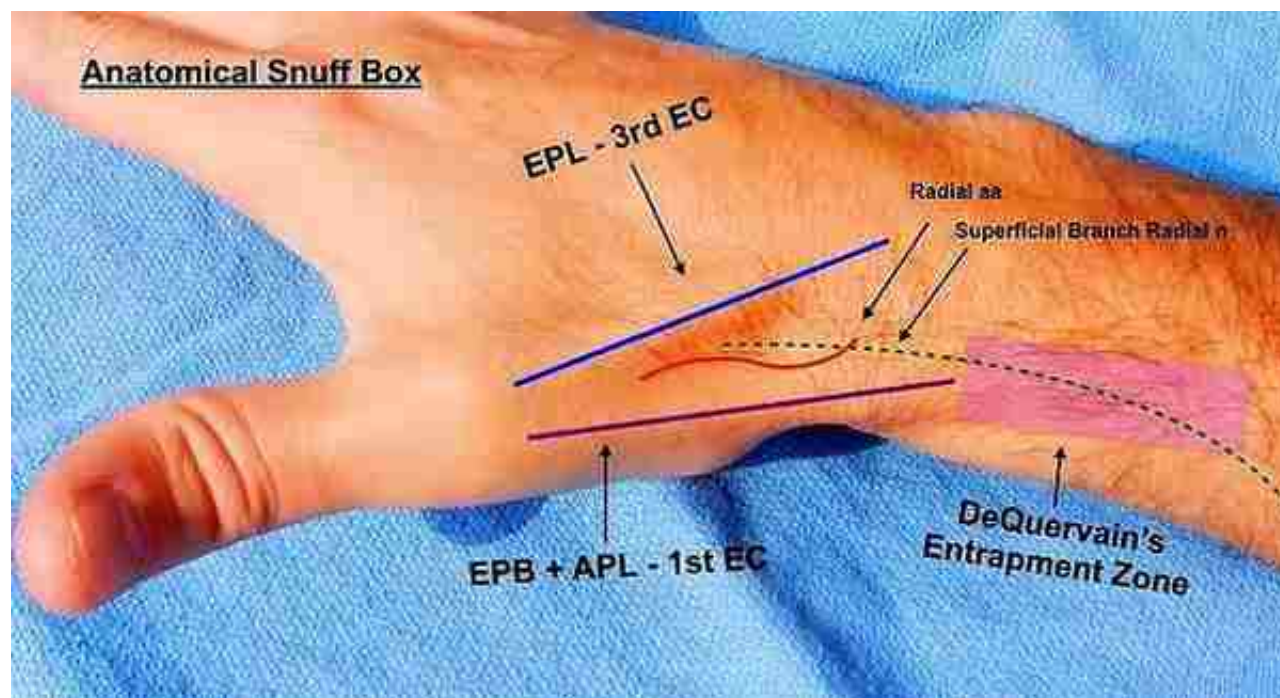
随着年龄的增长，骨关节炎会影响40~50%的人群，年龄越大受影响的几率就越高，受影响的部位也会越多。

骨关节炎为什么会导导致关节出现僵硬和疼痛呢？主要是由于骨关节炎的病理基础是关节内软骨的磨损，当手指内的关节软骨不再像年轻时那样光滑，软骨表面变得坑坑洼洼，关节活动自然就会有影响，而且会继发无菌性的炎症，导致患者出现僵硬疼痛。

手指骨关节炎患者症状早上起来比较明显，僵硬一般不会超过30分钟，活动活动之后，手指症状就会有明显的缓解。有一些患者关节会出现明显的变形，以手指的远端指尖关节为著。

应对：

- 想要明确诊断的话，需要进行手部的x线检查，通过x线我们可以看到手指的关节间隙是否狭窄，是否有比较大量的骨赘形成，导致患者出现症状。



由腱鞘炎或狭窄性腱鞘炎带来的僵硬感和疼痛，在早上起来的时候也不会超过30分钟，而且疼痛明显与活动相关，在屈伸手指时明显的阻挡感是非常特征性的症状。



- 康复锻炼在文章最后。

类风湿关节炎导致的手指僵硬！

其实在我们的日常生活当中，只要提及手指僵硬、疼痛的话，大部分的人群考虑的还是类风湿关节炎。

类风湿关节炎这种疾病会慢慢的破坏整个关节的软骨，造成关节周边的肿胀，关节严重的畸形，而且由于类风湿关节炎导致的手指僵硬、疼痛持续的时间会很长，早上起来要活动超过30分钟以上，甚至要几个小时才能慢慢的有所缓解。

而且

这种症状如果不给予

控制会越来越重，而且会累积多个关节，

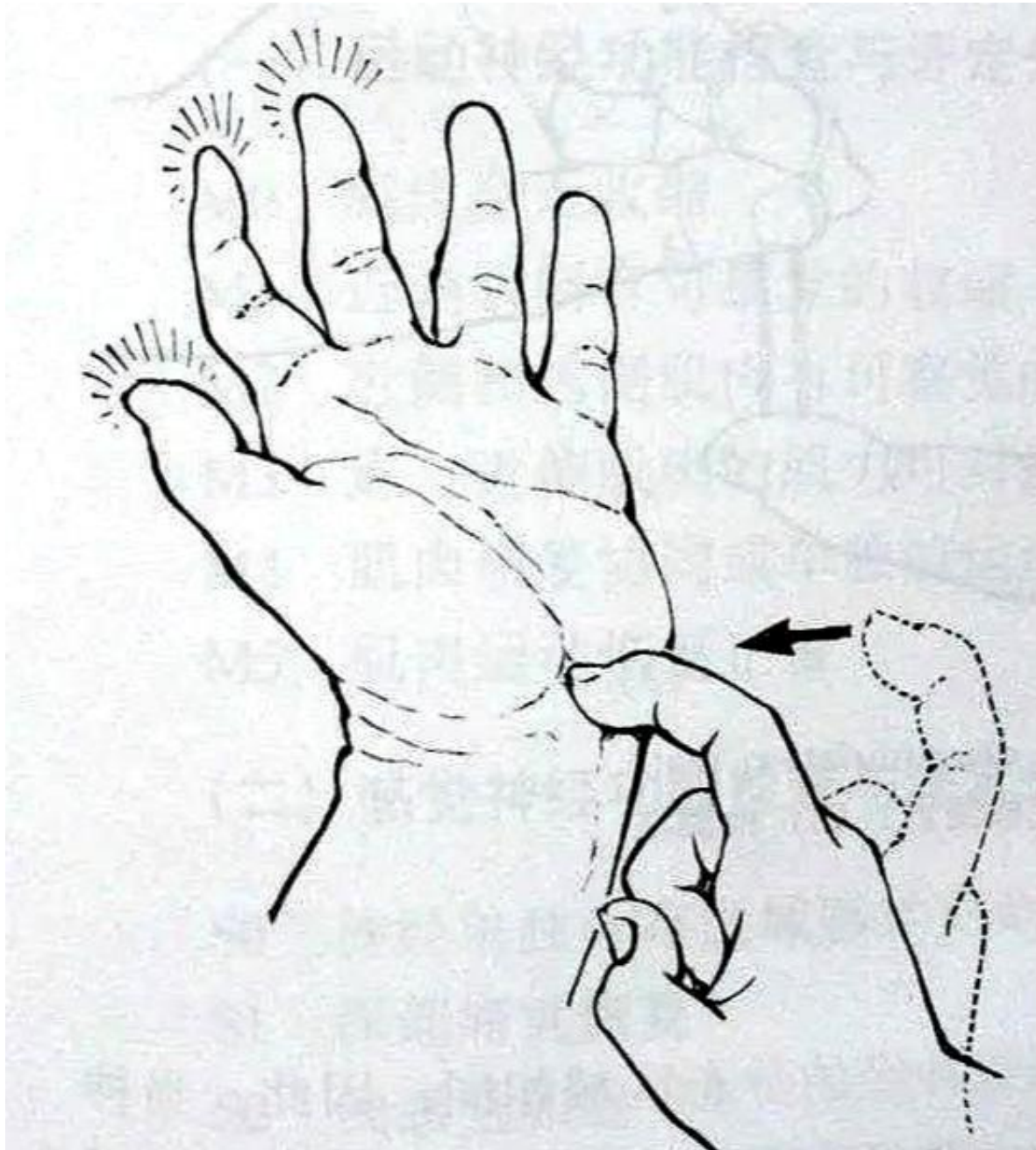
有些患者手指出现症状以后慢慢的长趾关节，腕关节，膝关节，肘关节等多个关节也会开始出现类风湿的改变。



- 对于类风湿手指关节炎的治疗是一个全身性的治疗，要在风湿免疫科医生的指导下科学系统的用药，手指症状如果明显的话，也可以考虑外用非甾体抗炎镇痛药。
- 因为类风湿关节炎会慢慢的破坏患者的关节康复锻炼更是具有重要的意义，对于维持关节的灵活性尽量保留手指的功能，作用是非常大的。

腕管综合征也会导致手指麻木、疼痛

在我们的腕子手掌这一侧有一个非常重要的结构叫做腕管，在这个腕管当中走了9根肌腱和一根神经，这个神经叫做正中神经。如果过度的使用腕部，比如长时间的使用鼠标、长时间的骑自行车或者是做举哑铃，等负重运动会增加腕管内的压力，会刺激到正中神经，有些患者就会出现晨起时腕部的紧张感以及手指的麻木、酸胀，严重的患者会出现疼痛以及肌肉的萎缩。





更年期和骨质疏松也会导致手指的症状，容易被忽略！

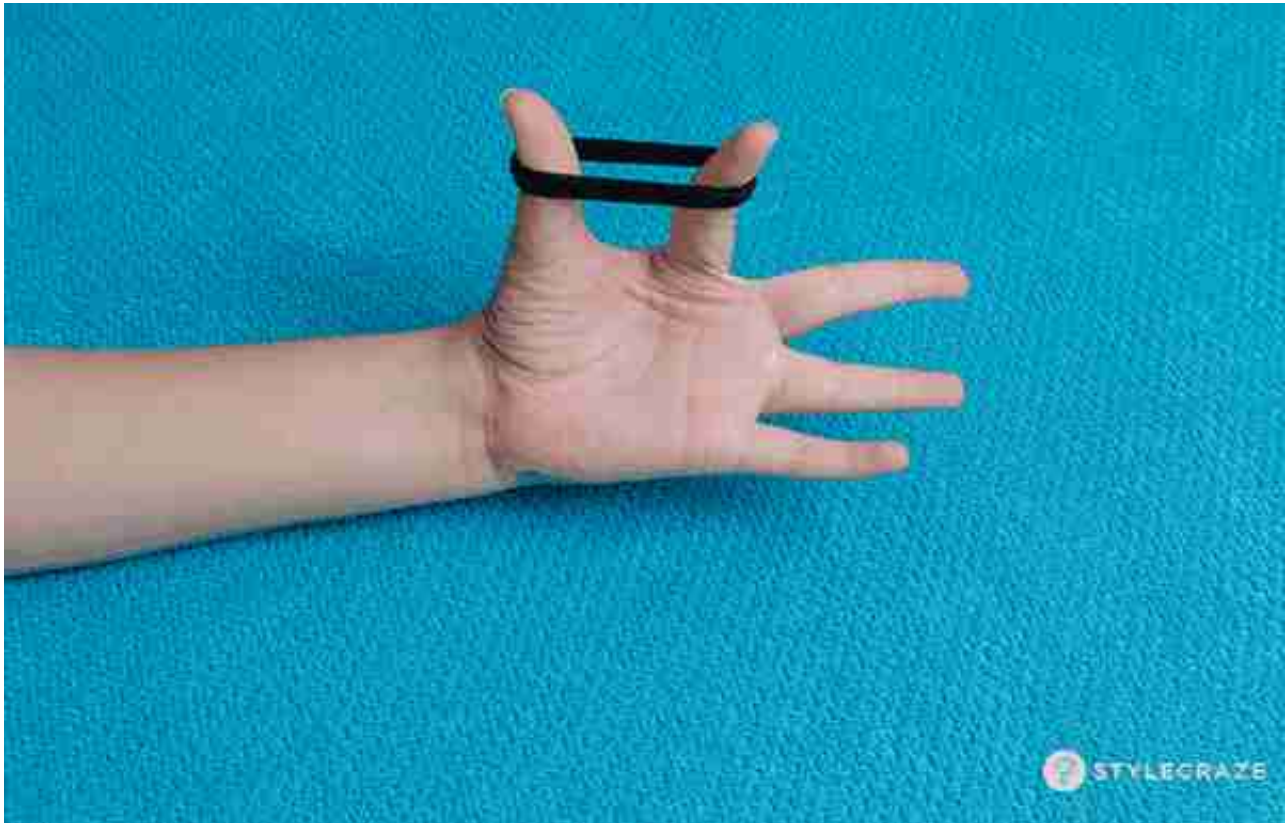
由于
更年期和骨质疏松诱发的
手指症状在女性当中非常的常见

，这是由于女性在更年期这段时间雌激素水平有了非常明显的变化，会有大量的流失，大家都以为雌激素对于女性的经期有影响，但是大家不知道的是雌激素对于骨骼、肌腱系统也是有很明显的影响的。



所以如果处于这个年龄段的女性朋友经期有了明显的变化，同时出现了手指的僵硬感，胀痛，即使在晨起特别明显的话，建议要进行骨质疏松方面的检查，比如双能x线，比如要化验血液当中的维生素d是否有明显的缺乏，来判断自己是否存在骨质疏松，

，一定要做相应的检查，要及时的补充钙质科学系统的与骨质疏松做对抗，才能将问题控制在最小范围内。





3 EXERCISES

TO RELIEVE
FINGER JOINT PAIN
AND SWELLING

FOUR FINGER EXTENSION



SINGLE FINGER COLLAPSE



BALL GRIP EXERCISE



有些朋友看完会说这

些动作真简单，有必要吗？谢医生说：

这么简单的动作您都不做，不自己帮自己解决问题，那其它的治疗还有必要吗？

总结

手指的僵硬、疼痛

可能代表的身体存在着一些疾病了，

常见的有

手指的骨关节炎、类风湿

关节炎、腱鞘炎、腕管综合症，而女性在更年期

也会出现很明显的手指僵硬、疼痛的症状。

出现这些情况具体应该如何应对？有哪些特点？在文章当中，谢医生已经给大家做了一个详细的介绍，请

大家一定要注意康复锻炼的重要性，无论是哪一种疾病都应该在尽量减少关节过度的活动，适度休息以及科学康复锻炼

的基础上，再考虑进行用药或者是一些花费时间成本和经济成本比较多的治疗。

如果您还有其他的疑惑，可以在下方留言，大家共同探讨。

我是坚持用简单语言解释复杂疾病知识的谢新辉，码字不易，如果您赞同我的观点，请帮忙点个关注或点个赞吧，如果您或者是您的家人朋友也有手指僵硬疼痛的困扰，请把这篇文章转发给需要的他们吧，谢谢了！