

关节脱位防治专刊



笑掉下巴、“吃”掉下巴,都是真的 生活中要注重保护颞下颌关节

“噢,我的下巴能动了,能动了,还能说话了!”近日,家住湖南省常宁市50多岁的刘先生拉着常宁市中医医院南磨正骨第五代传承人彭平医生的手,高兴得像个孩子,激动而又开心地说。

吃饭掉下巴!听起来匪夷所思,但近日这事确实发生刘先生身上。据刘先生说,当时中午吃饭的时候,他夹起一块豆腐,张大嘴准备塞进嘴里,结果却发现下巴动不了,饭更是吃不成了,他赶紧丢下碗筷,去当地医院就诊,接诊的医生准备手法复位,却没成功。随后他找到常宁市中医医院骨伤五科副主任医师彭平,于是就有了开头手法复位的一幕。

据彭平介绍,我们平常说的“掉下巴”就是颞下颌关节脱位,此病多发生在中、老年人身上。颞下颌关节脱位是下颌骨的髁状突滑出关节以外,不能自行复位。可发生在单侧,亦可发生在双侧。根据脱位的方向可分为前方脱位、后方脱位、内侧脱位与外侧脱位。在临床上急性下颌关节前脱位、复发性下颌关节脱位和陈旧性下颌关节前脱位比较常见。

“掉下巴”的原因

颞下颌关节连接着颅骨和下颌骨,是头面部唯一可以活动的关节。张闭嘴的时候,将食指放置耳屏前方就可以感受到颞下颌关节在运动。下颌骨上有个髁突,颅骨有

个关节窝。髁突能在关节窝内朝各个方向运动。关节窝外面覆盖的肌肉、韧带和髁突,把髁突运动的范围限制在关节窝内。因此,一般情况下,下巴是可以上下左右进行自由但距离有限的运动。若出现一些情况就会发生“掉下巴”。

一是老年人、体弱多病或有系统性、消耗性疾病患者容易发生。关节造影时可见关节囊松弛、关节盘附着撕脱,关节结节变平。

二是一些“不当”或“过度”行为所致。如突然张口过大,如大笑、放声歌唱、打呵欠、咀嚼硬食或恶心呕吐时,容易导致颞下颌关节脱位。

三是医源性因素。如进行口腔治疗,拔牙、牙齿制备、做嵌体、全口种植时间太长(超过30分钟),或者作口咽部手术或检查时等。

四是外力因素。打架斗殴、车祸等意外和打篮球、踢足球等对抗性激烈的项目,开口状态下,下颌受到外力的作用会脱位。

彭平提醒大家,若急性下颌关节前脱位治疗不当,会出现反复性或习惯性脱位,未能及时正确的治疗,时间超过两周,患者长期处于颞下颌关节脱位状态,脱位的髁突、关节窝内及关节盘周围纤维结缔组织增生而形成陈旧性脱位,这时候关节复位更加困难,一般都需要手术来解决。

“掉下巴”家庭自我复位

彭平介绍,下巴掉下来了一般

病人都很紧张,其实,掌握基本方法,自己可以借助别人把“掉”下来的下巴复位上去。

做准备:首先复位人可以将日常所用的方板凳放倒,接着让病人靠墙坐着,头要紧贴墙壁。这样,下巴就会在复位者的肘关节下方,比较好用力。

复位姿势:复位人要将两只手的拇指用手绢包裹上,然后伸进患者的嘴里,分别放在两边后牙的咬合面上,其他手指放在嘴巴外部下颌骨的下端。

开始复位:在开始复位前要转移病人的注意力,接着用力向下压下颌,同时,把颈部向上面端。这样,下颌骨的髁突就会呈现弧线状转到结节的下面,轻轻往后一推,髁突就很容易进入到原来的节腔里面。复位结束后,复位者要马上把手拿出来,避免被病人咬伤。

重在保护颞下颌关节

对于中、老年人来说,平时要注意保护颞下颌关节,以有效预防掉下巴。

一是避免对关节产生过大压力;二是曾有反复下颌骨脱位的病史的人,注意别张大嘴,如大嘴时,可以让手轻轻托住下巴;三是及时解决口腔问题,牙齿咬一定要处于健康和正常的状态,应及时修复口腔内的缺失牙、矫正排列不齐的牙等等,不要使用一边牙齿来食用东西等。

常宁市中医医院骨伤五科 滕湘

习惯性脱臼危害大

生活中,大多数人对于“脱臼”不以为意,认为像电影里演的一样,只要自己“咔嚓”一下掰回去就没事了。其实,每脱位一次,关节就受伤一次。以常见的肩关节脱位而言,不但会造成盂唇韧带或肩袖肌腱的进一步撕裂、关节囊松弛、关节软骨磨损或剥离掉落,甚至会造成骨质破坏和骨折,最终导致肩关节骨性关节炎很早就发生。反复肩关节脱位的患者无法从事重体力劳动和大部分的体育运动,对健康影响是非常大的。

年轻人容易习惯性脱臼,研究表明:发生初次脱位时年龄越小,就越容易复发。比如,<20岁发生肩关节前脱位后,再次脱位的可能性高达90%,其再脱位的发生风险是>20岁患者的12.7倍。因此关节初次脱位就应该引起足够的重视,复位后仍需进一步治疗。

董芳

孩子手臂易脱臼 父母少做这些危险动作

在生活中,我们经常会看到一家三口这样一个温馨的画面:父母一人提着孩子的胳膊,孩子腾在半空中开心地笑。但大家知道吗?这个动作其实很危险,一不小心,可能就把孩子的手整脱臼了!

胳膊脱臼,在2~4岁这个年龄段比较常见,主要是因为这个时期的孩子关节韧带比较松弛,关节囊较柔韧、薄弱。急躁鲁莽地拉拽孩子,很可能引起肘关节脱臼。以下这些动作很常见,都是不适合的,比如:

1. 如孩子突然跌倒,家长本能地拽住手往上提;
2. 孩子赖床时,用手猛拉孩子的一只胳膊;
3. 拉着孩子快跑,或是跟孩子拔河试试力气,也可能让他脱臼;
4. 在给孩子穿脱上衣时,妈妈用力拽其胳膊;
5. 牵孩子的手走路或上下台阶时,像提东西那样提起小儿的手臂;
6. 为了逗孩子开心玩“拔萝卜”、“拉大锯”等游戏用力过猛;



7. 孩子滑倒或从床上跌下来;
8. 外出散步时,突然有辆车从拐角开出来,惊慌的妈妈会猛拉孩子的胳膊。

在此提醒家长,包括父母、保姆阿姨、亲戚朋友等,应避免错误的牵拉方式。具体来说注意:1. 不要让孩子的手臂过于伸直,应为其提供足够的意外缓冲保护。2. 身子侧向孩子,让他的手自然地握搭在你的手心中。3. 提拉孩子不要手过于用力,牵扯前行速度也不要太快。4. 请弯下腰来,弱小的宝宝需要你更贴近地保护他。

范宇

关节脱位后不固定 易形成习惯性脱位

关节脱位的定义是在运动时,关节面之间的活动超过了正常范围,不能自行回复时,即造成了关节脱位。

各种暴力常可引起关节脱位。而习惯性关节脱位是指并无暴力,而是日常生活中的一些动作也可造成。最多见的是肩关节的习惯性脱位。这种脱位多见于20~40岁的青壮年,他们活动量大,外伤机会多。这类病人往往在公共汽车上向上扶住把手时,甚至穿衣伸袖、展臂擦背、举臂挂衣等日常生活的动作,都可引起脱位。

习惯性肩关节脱位可由先天性肩关节发育不良或关节本身或周围结构薄弱所引起,常常是对称的。还有损伤性脱位时,治疗处理不当所致。肩关节脱位后,未及时治疗导致畸形愈合或不愈合,增加了肩关节的不稳定性。更多见的是许多病人和医生认为复位后便万事大吉,无适当的外固定,回去后照样从事各种肩关节的活动而引起再脱位。肩关节脱位时,关节囊已破,虽说已复位,但关节囊及周围损伤的软组织愈合尚需约3周时间。因此关节复位后,必须将肩关节固定3周。方法是用三角巾或绷带将肘关节屈曲90度,把前臂悬挂固定,同时鼓励手腕和手指活动,严禁上臂外旋。3周后才能去掉固定,自主锻炼。一般在复位后2~3个月,肩关节可恢复正常机能。伤后一个月可开始做不举高患肢的轻工作,2~3个月后才能恢复原来工作。否则肩关节很容易再脱位,造成习惯性肩关节脱位。

北京协和医院骨科
主任医师 邱贵兴

保护关节四要点

一、选择恰当的运动方式,如游泳、骑自行车等。适当锻炼对保持和改善关节活动、增强受累关节肌力有利。

二、控制体重,改变不良生活和工作习惯。关节“寿命”有限,不宜过度使用、过度劳累,要避免长时间跑、跳、蹲,同时避免或减少爬楼梯、爬山、长距离行走等。

三、关节有病要及时治疗,切忌自行处理。有的人关节出现问题,就想通过运动消除,殊不知这反而会加重关节软骨损伤。

四、注意关节保暖,受凉也是骨关节炎等疾病的诱因之一。

张继东