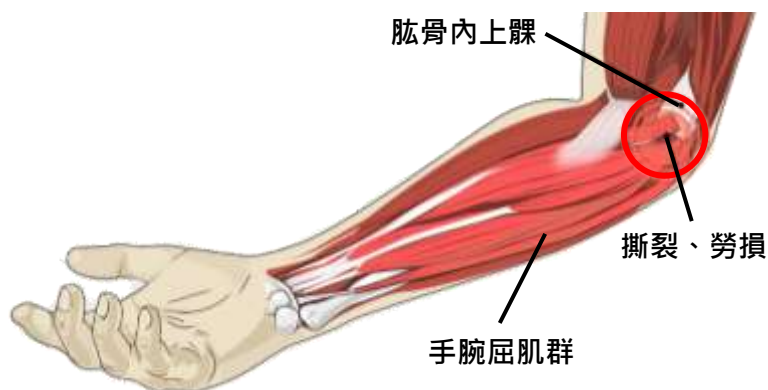


高爾夫球肘-護理及運動

甚麼是高爾夫球肘？

位於手肘內側的肱骨內上髁是前臂總腕屈肌之附著點。長時間過度使用腕屈肌，會令肌腱及其他軟組織出現重覆性的輕微創傷及發炎，以致使用手腕力或手握力提物時引起疼痛。形成高爾夫球肘(肱骨內上髁炎)。高爾夫球肘和網球肘的損傷類似，分別在於疼痛位置在手肘內側。



成因

多由重覆性勞損、受創或用力過度所引致：

- 長期重覆地手握或提舉重物
- 日常生活中過量使用手腕及手握力
- 不正確使用工具以致施力不當
- 常見於家庭主婦，或需長期使用手握工具工作的人士

徵狀

- 手肘內側有明顯的壓痛點
- 手肘內側出現繃緊及疼痛嚴重時，會有發熱和腫脹的情況出現，痛楚甚至會蔓延至前臂
- 疼痛於握拳、擰捏、提物或屈曲手腕等動作時加劇
- 手腕或握拳時出現無法用力的現象
- 難以把手肘完全伸直

家居運動及護理

- **急性期處理：**急性發炎時，手肘內側會出現劇痛、發熱和腫脹等情況。此時應適當休息手部及冰敷患處，使症狀緩減。
- **次急性期處理：**當急性發炎減退後，患者可開始作輕柔按摩及伸展運動，以促進血液循環，增加手腕活動幅度和減輕肌腱黏連。

手肘按摩



建議每天最少做 3 次，每次按摩 3-5 分鐘。

手腕屈肌伸展運動



伸展時前臂或手肘需感到拉緊，每次維持 15-20 秒，重覆 5-8 次，每天三組。

- **慢性期處理：**患者應強化前臂及手腕之肌耐力，以提高自我保護能力。

手握力鍛鍊



手腕伸肌鍛鍊



手腕屈肌鍛鍊



治療方法

- **藥物治療**
 - 經醫生診斷後，如有需要，會給患者處方口服藥物如非類固醇抗炎藥及止痛藥，以減輕徵狀。
 - 除口服藥物外，醫生會按個別情況為病人局部注射類固醇以緩減症狀。
- **物理治療**

物理治療師會為患者作詳細檢查，並因應個別病徵提供以下的治療及指導：

 - 消腫及止痛治療，如超聲波、冷敷、衝擊波治療及脈衝磁療等
 - 運動治療，包括伸展運動及肌肉鍛鍊
 - 手部功能和靈活度訓練
 - 工作及日常姿勢改正及護理
 - 家居運動

預防方法

- 避免長時間使用手腕及以手握力做重覆性的動作，例如：扭毛巾、提舉重物
- 使用符合人體功效學的工具，以減輕手部的壓力
- 注意工作時手腕、前臂及手肘的擺放位置
- 給手部適量休息時間
- 應多進行伸展及肌肉強化運動