

傳媒報導

日期：2016年3月17日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：手肘疾患知多啲

參考網址：[請按此](#)

安康晚年



王兆君 隔周四刊登

手肘疾患知多啲

手肘痛最常見的成因是前臂肌腱和肌肉慢性重複性勞損所致，例如網球肘 (Tennis elbow) 及高爾夫球肘 (Golf elbow)。「網球肘」醫學名稱是「肱骨外上髁炎」，顧名思義痛楚範圍位於肘骨外側。當然稱之謂「網球肘」，最常見的成因是臂部用力過度，例如打網球時姿勢不正確而導致，可是，大部分網球肘患者都沒有打網球的習慣，反而大多數的成因是一些要經常令前臂用力旋轉的家務，例如：抱小孩時間過長、長時間反覆搓洗衣物、經常手提過重的物品或重複提舉重物等。而一些工作需要反覆敲打、使用電鑽或電腦鍵盤輸入工作等，均

會令手腕關節經常使用不當或過度用力，致相關前臂伸肌的肌總腱拉傷或發炎，出現網球肘的徵狀。病程發展下去，手肘外側的肌腱會出現疼痛，尤其是用力緊握、扭動東西如毛巾，痛楚會加劇，甚至連用手提起一杯水也有困難。

而「高爾夫球肘」與「網球肘」的成因大致相同，只是施力點和受傷的位置不同。痛楚範圍位於肘骨內側或中間部位，這個地方叫做肱骨內側上髁，是屈曲手腕和手指肌肉(屈肌)的肌腱起點處。這個病常見於高爾夫球運動員，但如某些工作因反覆地將前臂外旋及以屈曲腕部，亦會較易患上。而患者會在提取重

物、搓洗衣物或拖地時，肘部內側會感到痛楚。

在治療手肘肌腱炎方面，如屬急性期，則需休息及給予冰敷患處止痛，亦要暫停引起肘痛相關的工作，以避免肌肉長期處於收縮狀態。當痛楚舒緩後，便可作合適的手腕及前臂的伸展及強化運動，以增加關節的靈活性和前臂肌力，預防病情再復發。但若患者得到全面的康復，必須改變使用手臂的習慣，活動時可選用適當和省力的工具，平日要維持正確的姿勢，適當調節生活及工作方式，好好休養肌肉及肌腱，讓它有充分時間痊癒。如果有輕微網球肘或高爾夫球肘徵狀的患者，大多可自行採取舒緩措施以減輕不適，但若兩星期內徵狀沒有改善，便應諮詢醫生或物理治療師的意見。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

手肘痛最常見的成因是前臂肌腱和肌肉慢性重複性勞損所致，例如網球肘 (Tennis elbow) 及高爾夫球肘 (Golf elbow)。「網球肘」醫學名稱是「肱骨外上髁炎」，顧名思義痛楚範圍位於肘骨外側。當然稱之謂「網球肘」，最常見的成因是臂部用力過度，例如打網球時姿勢不正確而導致，可是，大部分網球肘患者都沒有打網球的習慣，反而大多數的成因是一些要經常令前臂用力旋轉的家務，例如：抱小孩時間過長、長時間反覆搓洗衣物、經常手提過重的物品或重覆提舉重物等。而一些工作需要反覆敲打、使用電鑽或電腦鍵盤輸入工作等，均會令手腕關節經常使用不當或過度用力，致相關前臂伸肌的肌總腱拉傷或發炎，出現網球肘的徵狀。病程發展下去，手肘外側的肌腱會出現疼痛，尤其是用力緊握、扭動東西如毛巾，痛楚會加劇，甚至連用手提起一杯水也有困難。

而「高爾夫球肘」與網球肘的成因大致相同，只是施力點和受傷的位置不同。痛楚範圍位於肘骨內側或中間部位。這個地方叫做肱骨內側上髁，是屈曲手腕和手指肌肉(屈肌)的肌腱起點處。這個病常見於高爾夫球運動員，但如某些工作因反覆地將前臂外旋及以屈曲腕部，亦會較易患上。而患者會在提取重物、搓洗衣物、拿起茶壺倒水或拖地時，肘部內側亦會感到痛楚。

在治療手肘肌腱炎方面，如屬急性期，則需休息及給予冰敷患處止痛，亦要暫停引起肘痛相關的工作，以避免肌肉長期處於收縮狀態。當痛楚舒緩後，便可作合適的手腕及前臂的伸展及強化運動，以增加關節的靈活性和前臂肌力，預防病情再復發。但若要患者得到全面的康復，必須改變使用手臂的習慣，活動時可選用適當和省力的工具，平日要維持正確的姿勢，適當調節生活及工作方式，好好休養肌肉及肌腱，讓它有充分時間痊癒。如果有輕微網球肘或高爾夫球肘徵狀的患者，大多可自行採取舒緩措施以減輕不適，但若兩星期內徵狀沒有改善，便應諮詢醫生或物理治療師的意見。

-- 完 --