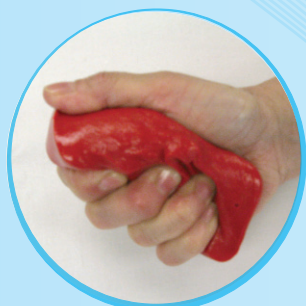


## 慢性期處理

- 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

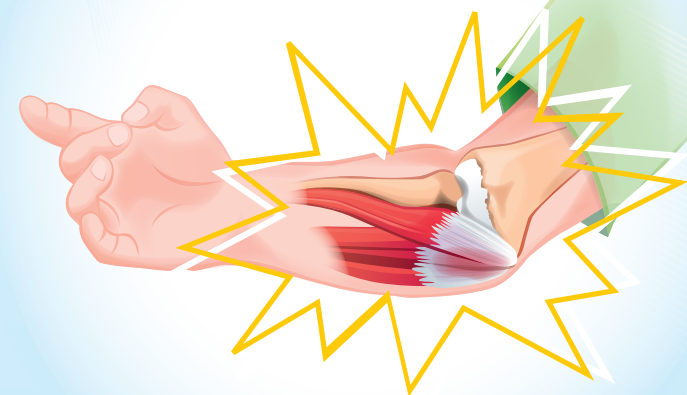
## 生活小錦囊

- 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、前臂及手肘的位置
- 適當休息手部
- 應多進行伸展及肌肉強化運動

對本單張內提供的資料有任何疑問，  
可諮詢您的物理治療師

# 高爾夫球肘

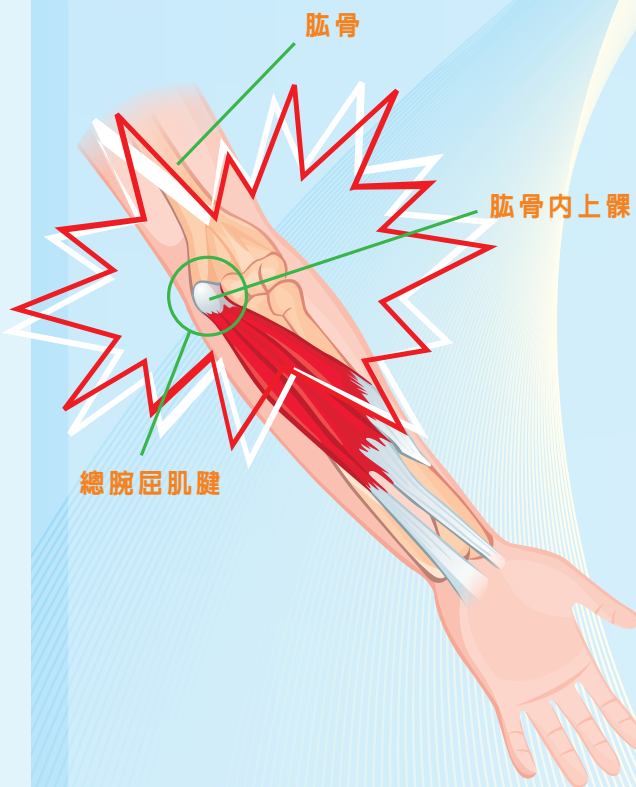
## 運動及護理



九龍中醫院聯網  
Kowloon Central Cluster

# 高爾夫球肘

- 類似網球肘的損傷，分別在於疼痛位置在**手肘內側**。
- 肱骨內上髁是前臂總腕屈肌之附著點。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。



## 常見成因

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
- 常見於家庭主婦，或需長期使用手握工具工作的人士



## 臨床徵狀

- **手肘內側繃緊及疼痛**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使力的現象
- 難以把手肘完全伸直

## 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。本單張內提供的資料有任何疑問，請向專科醫生或物理治療師查詢。
- 除口服藥物外，局部類固醇注射亦可緩減由高爾夫球肘引起的症狀

註：類固醇注射必須由專科醫生進行

## 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
- 針灸治療
- 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



衝擊波治療

## 家居運動及護理

### 急性期處理

- 於高爾夫球肘急性發炎時，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覺到拉緊，每次維持15-20秒，重復5-8次，每天三組)