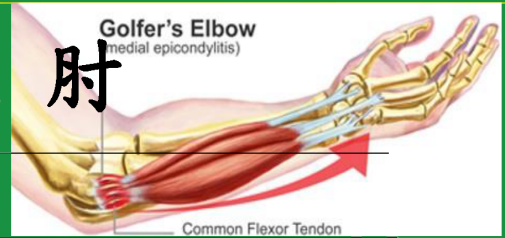




高爾夫球肘



◆ 簡介

高爾夫球肘，是附著於手肘內側之腕、指屈肌肌腱發炎與退化，造成手肘內側疼痛及手臂無力現象，甚至無法提重物或做出扭轉動作。

◆ 病因

- 姿勢不正確，如：高爾夫球初學者，因為不正確的揮桿姿勢所致。
- 過度使用，如：常做擰乾抹布動作、手洗衣物者。
- 肌肉老化，如：平日無運動習慣之年長者，突然從事劇烈運動。

◆ 預後

通常高爾夫球肘產生的原因為過度使用，造成腕、指屈肌肌腱反覆發炎而疼痛，切勿以為休息一陣子就會復原，應盡速尋求醫療協助。

當明顯的疼痛出現後，越晚治療預後越差；但若積極治療，多數病人的狀況將能獲得改善。

◆ 物理治療

- 休息：至少兩周禁提重物，並停止或減少會引發手臂疼痛之動作。
- 保護：穿戴護肘，減輕前臂肌肉收縮時對手肘內側之拉力。
- 冰敷（急性期）：止痛、降低發炎。
- 熱敷（亞急性期、慢性期）：止痛、促進血液循環。
- 電療：止痛、促進循環。
- 伸展運動。
- 增強肌力、肌耐力。



腕屈肌肌力訓練



腕旋前肌肌力訓練



尺側屈肌肌力訓練



抓握訓練

◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

◆ Reference of the Figures