



Originally from Dr. Robert Nirschl [www.nirschl.com](http://www.nirschl.com)

VIRGINIA SPORTSMEDICINE INSTITUTE

1715 N. GEORGE MASON DR. SUITE 503

ARLINGTON, VA 22205

703-525-5542

WWW.VASPORTSMEDICINE.COM

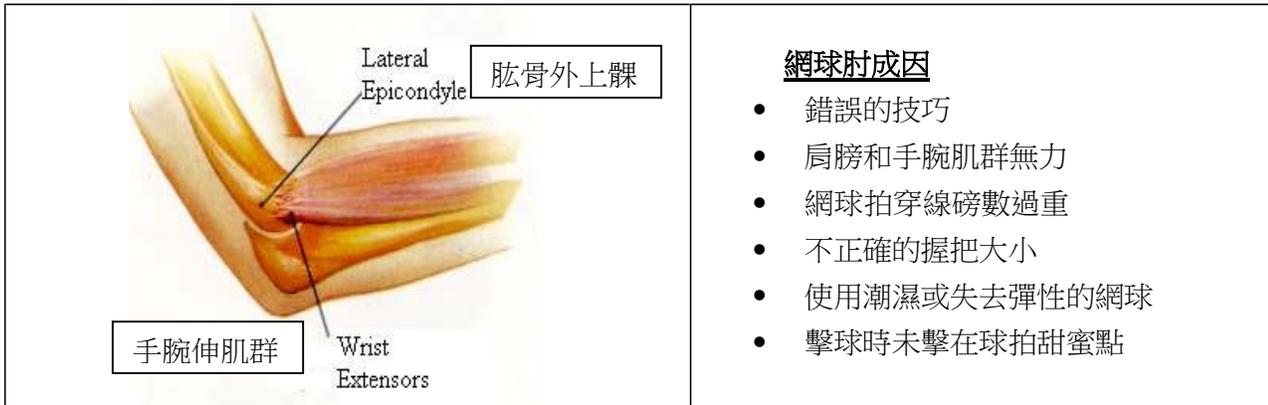


## 手肘疼痛復健

手肘肌腱炎是因過度使用而造成的肌腱傷害，通常來自於特定的運動或工作相關的重複性活動。統計發現將近一半的網球選手都曾經或正遭受這種肌腱傷害，但若是和罹患手肘肌腱炎的總人數比較，運動選手只佔了不到百分之五。

### 手肘外側肌腱炎 (網球肘)

手肘外側肌腱炎是一種過度使用症候群，因為 手臂伸肌群 (橈側伸腕短/長肌 [ECRB/ECLR]、伸指總肌 [EDC]，和遠端三頭肌 [Triceps]) 的持續壓力所造成。這些肌肉的起始點位於手肘的 肱骨外上髁 (lateral epicondyle)，疼痛也通常發生於此骨突點或其下方區域。重度重複使用手臂的活動通常會有問題，像是抓握、手肘伸直時轉動前臂、或運送物品等...，網球肘是十分頑強的疾患且不容易自己復原。



### 手肘內側肌腱炎

手肘內側肌腱炎，又稱高爾夫球肘，是類似網球肘的疾患，只是其疼痛好發於手肘內側骨突點的周圍。起因於 前臂屈肌 - 旋前肌群 (flexors - pronators) 的重複使用及持續性壓力，造成 肱骨內上髁 (medial epicondyle) 周邊組織的發炎症狀，也可能使尺神經受到壓迫，而造成 無名指/小指 的神經麻痺。這種神經壓迫常發生於棒球投球動作、高爾夫球揮桿動作和游泳的自由式動作。

高爾夫球肘好發於中年人，尤其是從事需要大量握力的運動或相關職能活動者。在運動方面的成因包括：揮桿時過度揮動手臂、投球時太早放開手臂且將手臂甩到背後。

### 症狀

通常是漸漸發生

伸直手肘有困難

手臂休息時也隱隱作痛

疼痛和使用手腕的活動相關 - 抓握等...

復發疼痛可能傳到整個手臂

抓握或提起物品會誘發疼痛

活動中或活動後強烈抽痛

翻譯: 譚祖恩 職能治療師 / 手傷治療師

Translated by Tsuen Andrew Tan, OTR/L, CHT, CKTP, CEAS  
otandrew@gmail.com

## 治療 - 減輕疼痛

- PRICEEMM - Protection 保護 ; Rest 休息 ; Ice 冰敷 ; Compression 壓迫 ; Elevation 抬高 ; Medications 藥物 ; Modalities 儀器治療

## 避免過度使用手臂

- 調整活動的強度、時間長短和技巧
- 使用適當大小和種類的器具
- 手肘護具 (Count'R-Force bracing)

治療第一步是減輕疼痛。本診所使用藥物來減輕疼痛，是為了避免因疼痛而過度保護且妨礙其復原，而間接促進肌腱癒合。藥物本身並不會加速癒合，但能讓您安心地持續復健或治療。許多醫生都提倡使用非類固醇抗發炎藥 (non-steroidal anti-inflammatory drugs – NSAID)，而非類固醇注射，來幫助少數因為過度疼痛而無法從事日常生活事務的患者。重要的是，類固醇注射不可長期使用，因其副作用可能造成更多損傷。研究指出，多次的類固醇注射會使周邊組織退化且弱化，通常建議一年不可超過三次。

**僅僅休息和藥物治療並非適當的治療計畫，只是減輕疼痛或感覺舒服並不會使受傷的肌腱組織康復。**

物理治療有助於手肘的肌腱炎治療。肌腱連接肌肉和骨頭，卻無法接收和肌肉等量的氧氣和血液，造成其癒合較其他組織緩慢。物理治療儀器幫助增加肌腱的血液循環，進而促進癒合並減輕任何水腫和不適感。

冰敷在癒合的過程中扮演非常重要的角色，在有任何復發的徵狀或疼痛時都應該使用。在運動或其他造成不適的活動後冰敷是十分重要的。雖然休息可以促進癒合，但重要的是「休息」並不代表完全不運動，而是停止任何造成肌腱損害的活動。「休息不動會讓您的身體生鏽」！所有的組織，尤其是受傷的肌腱，都需要適當的張力和運動來維持其健康。完全不運動很顯然地是絕對禁忌，只會造成肌肉萎縮、虛弱且降低血液供給。具體而言，完全不動手肘會使活動度受限、關節僵化，更能導致動作和功能喪失。

## 使用手肘護具

通常要求患者完全避免所有誘發疼痛的活動是有困難的，因此我們建議使用手肘護具來幫助分散在手肘上的壓力，以避免受傷的區域承受全部的力量。手肘護具已被證實能幫助患者早點開始復健運動計畫，也能減輕從事日常活動時的疼痛。

	
<b>Count'R-Force 手肘外側護具</b> 預防或治療： <ul style="list-style-type: none"><li>• 常見的 網球肘/ 高爾夫球肘</li><li>• 電腦 / 滑鼠肘</li><li>• 前臂肌肉緊繃: 音樂家 和 建築工</li></ul>	<b>Count'R-Force 手肘內側護具</b> 唯一專為 內側手肘/高爾夫球肘 疼痛所設計的護具 <ul style="list-style-type: none"><li>• 電腦 / 滑鼠肘</li></ul>

訂購手肘護具請電洽 1-800-783-2240 或網站 [www.countforce.com](http://www.countforce.com)

護具已被證實有益於患者重新開始他們的運動。護具的原理在於提供牢固且柔軟的支撐，並保護伸展中的肌肉和活動中的肌腱，同時又能確保關節活動度。護具降低肌肉張力且支持受傷的肌腱，避免壓迫血管、神經和過度的壓力。

復健運動的目的在於促進受傷組織的復原，藉由注射或藥物達到的完全休息和疼痛控制並不會增進其癒合。受傷的肌腱必須透過增量的血液供給來提供養分，而復健運動則是此癒合過程中的關鍵，能夠幫助增進受傷區域的肌力，柔軟度和耐力。

而手肘復健的主要目標在於**促進整個上肢 (包括肩膀) 的力量和耐力**，因為身體疲勞時會增加受傷的風險。因此，手肘和肩膀肌群的運動是預防受傷非常重要的一環。您應該先健身再從事自己喜歡的運動，而不是用運動來達到健身的目的。

### **為何要做復健運動?**

*研究指出，沒有肌力訓練高中運動員，其受傷機率高達 72.4%；而有肌力訓練的受傷機率則是 26.2%。再者，因為缺乏肌力訓練而需要復健的時間長度，是有訓練者的兩倍。*

持續地肌力訓練在疼痛減輕後仍是很重要的，因為日常生活的活動 (包括運動) 並不會維持已強化的肌肉，甚至對某些肌群有負面影響。保持肌力訓練對於維護關節的健康也是很必要的。

### **手術**

手術只有在患者經歷完整的復健治療後仍無法痊癒時才有必要。無法接受完整的訓練、維持復健運動的習慣或是休息數月而不運動的患者，並不適合手術介入。此外，手術前若沒有強化相關肌群，只會拖延術後復健所需的時間。強健的手臂在術後的復原會更加快速。手術介入著重於切除退化的組織且刺激其癒合，而非傳統的肌腱鬆解 (tendon release)。術後患者將會使用吊帶讓手臂休息，再跟隨有系統的治療計畫。

## 手肘復健計畫

持續漸進的運動是極度重要的，儘管一開始的運動看來簡單，您務必要依照步驟以避免惡化您的症狀。在開始肌力訓練之前，您應該適當地暖身到輕微出汗。試試三到五分鐘的快走、騎腳踏車或競走等等...**一天運動一次即可!** 多動不代表越有益處，還可能加重您的症狀。在治療師的指示下或是感到疼痛時穿戴手肘護具，循序漸進的運動，依據您的情形，不同的運動可承受的重量不盡相同，緩慢進行，不可忍著痛運動。

### 階段一：運動

將您的手肘保持彎曲在九十度，若感到疼痛就向前傾讓您的手肘彎得更多，手臂應該放在大腿或是桌上。

1. 從沒有任何重量開始，每個運動重複十到十五下。
2. 每隔幾天慢慢增加運動量，直到您可以做到一天三組各十下，且連續兩天都沒有感到任何不適。
3. 增加一磅的重量（一罐汽水即可）。重回到一天一組，十到十五下的運動。
4. 慢慢增加到一天三組各十下。
5. 增加至兩磅的重量且一天只做一組，十到十五下。
6. 慢慢進步到一天三組各十下。
7. 持續同樣的步驟，直到您可以承受三磅，且一天三組十下，也沒有任何症狀。
8. 進階到下一個階段

### 橡皮圈和捏球運動

剛開始運動時彎曲您的手肘，接著在可以適應時漸漸伸直手肘。您每日應該重複這兩項運動幾次，將球和橡皮圈放在方便取得之處是個好方法，像是車上、書桌上或是電視上。小心避免過度運動以免惡化您的疼痛。

### 運動後冰敷

我們建議利用冰敷袋甚至是一袋結冰的豆子或玉米，因為這樣冰敷時更能服貼您的手臂。請勿將冰敷袋直接放在皮膚上，而是放一條毛巾在冰敷袋和皮膚之間。建議冰敷手肘十到十五分鐘，過久的冰敷毫無益處，可能造成皮膚凍傷或損害神經。可能的話，每日試著冰敷幾次以幫助控制您的疼痛，這對於忙碌的工作或運動者尤為重要。

此 網球肘/ 高爾夫肘 復健計畫已經實施超過三十年，只要執行洽當是非常有效的。緩慢且循序漸進的運動對於癒合是重要至極的，雖然效果並不會立即呈現，因為要完全消除您的症狀需要兩到六個月的時間。這段期間您可能會感到明顯的進步，但持續不懈的運動仍是十分重要的。切記，即使您正確地執行所有的運動，任何造成疼痛的日常生活活動仍須避免。

### 請勿造成任何疼痛

如果運動時造成階段三以上的疼痛 (請看以下疼痛分類表)，調整運動：

- a. 減少提起的重量 或 / 且
- b. 減少運動的次數 或 / 且
- c. 減少關節活動的範圍 (無痛關節活動度)

若仍是感到疼痛，請向您的治療師諮詢。

### 疼痛分類表

階段零：沒有任何疼痛或痠痛。

階段一：活動後痠痛，通常二十四小時內會消除。

階段二：活動前有輕微的僵硬和痠痛，暖身後會消除。**運動時沒有疼痛**，但活動後產生輕微痠痛，二十四小時之內消除。

\*\* 階段三：輕度 / 中度僵硬和痠痛，加上**運動時伴隨輕微疼痛**，不影響運動。

\*\* 階段四：運動時伴隨疼痛且影響運動的品質。

\*\* 階段五：持續性的疼痛 (即使是休息不動)

\*\* 星記號的疼痛階層是應該避免的，運動時若有這些疼痛有害無益。

## 網球肘運動 階段 # 1



### 手腕屈曲 (掌心朝上)

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘彎曲九十度。手腕和手應當伸過大腿的邊緣，且掌心朝上。(如圖所示)
- 將手腕/手向上抬起，越高越好。停住兩秒再慢慢放下。



### 手腕伸曲 (掌心朝下)

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘彎曲九十度。手腕和手應當伸過大腿的邊緣，且掌心朝下。(如圖所示)
- 將手腕/手向上抬起，越高越好。停住兩秒再慢慢放下。



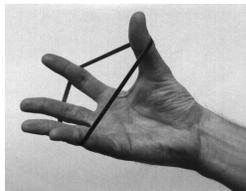
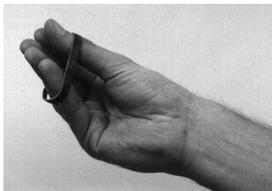
### 前臂翻轉 – 內旋 / 外旋 (Pronation / Supination)

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘彎曲九十度。手腕和手應當伸過大腿的邊緣。
- 拿起鐵鎚，掌心朝上。
- 慢慢地轉動前臂，使掌心朝下，停住兩秒後，將手掌轉回朝上的位置。



### 橈側偏移 / 尺側偏移 (Radial Deviation/Ulnar Deviation)

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘彎曲九十度。手腕和手應當伸過大腿的邊緣。
- 拇指朝上，慢慢上下移動手腕就像是在使用鐵槌般。



### 手指伸張

- 將橡皮圈套在手上，如圖所示。
- 將您的手指張開，越開越好。
- 停住兩秒，並慢慢收回手指。
- 持續此運動直到肌肉開始感到疲勞。



### 捏球運動

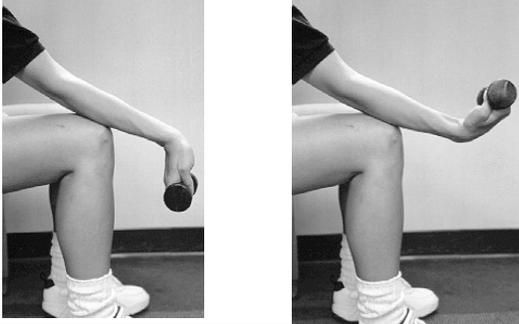
- 將橡皮球或是海綿握在手中。
- 捏到底，停住兩秒後放鬆。
- 重複十次，二到三組。

## 網球肘運動 階段# 2

### 進階運動：

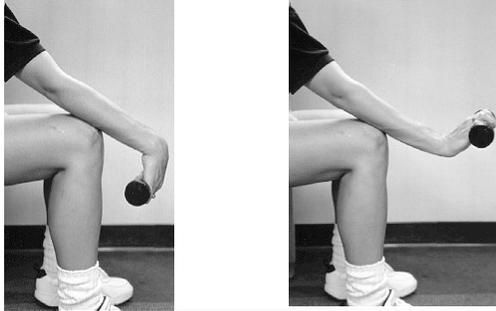
一旦您能夠完成階段一的每日三磅/三十下運動(一組十下，共三組)，您應該開始階段二運動。而橡皮圈和捏球運動也應該持續。

1. 開始將您的手肘漸漸伸直(前臂仍放在大腿上)，依據您的症狀，您可能需要將重量降低回一到二磅。
2. 持續進階重量直到您可以完成每日三磅，三組各十下的運動。



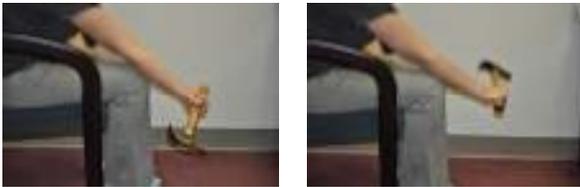
### 手腕屈曲 - 進階 (掌心朝上)

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘伸直但仍微彎。手腕和手應當伸過大腿的邊緣，且掌心朝上。(如圖所示)
- 將手腕/手向上抬起，越高越好。停住兩秒再慢慢放下。



### 手腕伸曲 - 進階 (掌心朝下)

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘伸直但仍微彎。手腕和手應當伸過大腿的邊緣，且掌心朝下。(如圖所示)
- 將手腕/手向上抬起，越高越好。停住兩秒再慢慢放下。



### 前臂翻轉 - 進階

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘伸直但仍微彎。手腕和手應當伸過大腿的邊緣。
- 拿起鐵鎚，掌心朝上。
- 慢慢地轉動前臂，使掌心朝下，停住兩秒後，將手掌轉回朝上的位置。



### 橈側偏移 / 尺側偏移

- 坐姿下將前臂放在大腿或桌上，手肘伸直但仍微彎。手腕和手應當伸過大腿的邊緣。
- 拇指朝上，慢慢上下移動手腕就像是在使用鐵槌般。

每個人都將會回復到不需要再增加重量的階段，且每周能夠持續地維持現有的運動兩到三次。但是持續的肌力訓練仍是十分重要的，否則手肘將有再度受傷且開始疼痛的風險。

Originally from **Dr. Robert Nirschl** [www.nirschl.com](http://www.nirschl.com)

- ❖ 為了降低受傷的機率，您應該在從事任何運動前諮詢醫療專業人員。此運動計畫是為了提供一般大眾相關資訊，而非用來診斷或是取代您目前的醫療專業人員。因為此運動計畫而造成的任何傷害或疼痛，The Nirschl Orthopaedic Center 恕不負責。就像是任何運動，若是您感到頭昏腦脹，或是感到不適，您都應該立即停止運動，並向專業醫療人員諮詢。