



投手肘

振興復健醫學中心物理治療
陳子鴻

棒球一直是國內民眾相當熱愛的運動，且隨著愈來愈多國內優秀的棒球選手投效美國大聯盟，如王建民、郭泓志優異的表現，讓國內的棒球運動再度掀起一股熱潮。其中大家最熱中的位置當然就是投手，因為整個揮臂投球的動作，充滿了力與美，充滿了極速快感。

一般人喜歡且享受投手投球的過程，但卻缺乏正確的投球指導及肌耐力強化的訓練，容易過度使用上臂以增加球速，或因為要投出變化球而過度扭轉手肘，造成手肘韌帶重複性的累積損傷，導致手肘疼痛無法投球。

不僅如此，長期手肘加速投擲的過程，對手肘會產生外翻的扭力，造成肘內側軟組織拉扯，及外側關節壓迫增加。此時肘關節的尺側韌帶提供了對抗外翻扭力的協助，配合肘伸直肌及手腕屈肌的收縮，會減少肘關節的損傷。但也正因為如此，肘關節尺側韌帶成了投

手常見的運動傷害，也就是所謂的「投手肘」。

輕微尺側韌帶扭傷，物理治療的準則是處理發炎及疼痛，以減少二次傷害。等疼痛降低以後，輔以肌肉伸展及肌力訓練，配合韌帶的保護貼紮，便可以再回到球場。若是不幸斷裂，可接受「湯米約翰手肘韌帶重建手術」，再配合術後的物理治療復健，大約1年半至2年，也能再度重回到球場再顯英姿，代表性投手例子就是目前正火紅的郭泓志。

處理原則

要預防尺側韌帶扭傷，唯有注意各個年齡層選手的投球數、減少變化球的使用、賽後能夠立即冰敷，再輔以手肘及手腕肌群的重量訓練（尤其是離心訓練），方能延長運動的生命。如果已經出現「投手肘」了，物理治療對於慢性手肘尺側韌帶扭傷的原則如下：

一、降低疼痛及腫脹，如熱

敷、電療，以改善血液循環，減少肌肉僵硬及腫脹。

二、加速受傷組織的癒合，如超音波、雷射等。

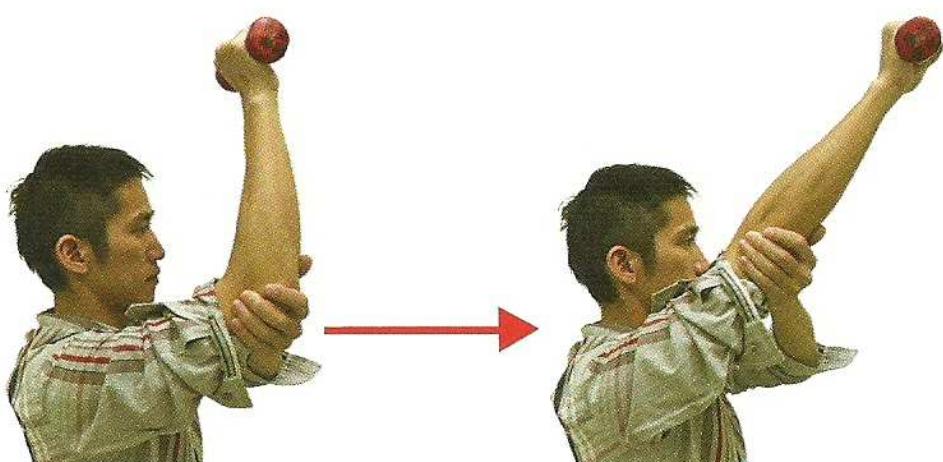
三、受傷組織要接受適當的治療性運動，包括主動運動、阻力運動及伸展運動，以恢復正常的功能。此為最重要的物理治療，因為大多數的人都只有恢復到原來的50%，無法回到原來的運動項目，而治療性運動可以強化肌力。以下提供三種肌力訓練：

1. 手肘伸直運動

上臂高舉至水平位置，另一手支撐其手肘，然後前臂緩慢從屈曲至伸直角度，重複10次。
(圖一)

2. 手掌屈肌運動

上臂自然下垂，另一手扶住其手腕，手掌向上，握住一啞鈴（一公斤），手掌從下往上屈曲到最大極限，再緩慢的將手掌逐漸放到最低位置，重複10次。(圖二)



圖一、手肘伸直運動



3. 手背伸肌運動

前臂自然下垂，另一手扶住其手腕，手掌向下，握住一啞鈴（一公斤），手掌從下往上伸直到最大極限，再緩慢往下，重複10次。（圖三）

四、預防再次受傷，除了賽前正確的暖身及伸展肌肉外，使用運動護具或貼布貼紮，也加強效果。

其實，隨著練習與比賽的增

加，投手手肘本就容易會有初期的內側酸痛感，但並不致於會影響投手的動作及用力，這就是初期的韌帶傷害造成輕度發炎的現象。然而此時若沒有警覺到身體所傳達的訊息，經過長期累積的損傷，最終將會造成手肘韌帶嚴重的慢性發炎疼痛，導致無法出場比賽。更嚴重者將會造成韌帶斷裂，且又沒有經過適當的休息與治療，醫療人員便會宣告您的投手生涯提早結束，「Game Over」！



圖二、手掌屈肌運動



圖三、手背伸肌運動