

高爾夫球肘



台北榮民總醫院物理治療
余羅

高爾夫球肘即是指手肘內側的疼痛，主要是因肱內上髁附近的肌腱因過度使用造成傷害。

打高爾夫球時，開球揮桿上揚的動作會使得我們手肘內側的內上髁承受很大的外力，所以比較容易造成附著其上的肌腱，產生撕裂情形。高爾夫球初學者常常會不慎打到地面，也會出現類似的症狀。

臨床症狀

高爾夫球肘患者通常是慢性疼痛，在打高爾夫球、搓洗衣物、提茶壺倒水、拉被子或提重物時手肘部位出現疼痛、無力等現象，嚴重時會有持續疼痛或突發劇烈疼痛的發生。

處理原則

臨牀上對於高爾夫球肘的治療，主要以休息、物理治療、醫師處方藥物治療為主，詳述如下：

急性期（0~48小時）

以PRICE原則處理。適當的休息可以讓手臂肌肉放鬆，避免疲勞酸痛長期累積，造成進一步傷害。要注意的是避免拿持重物，尤其是滾燙物品，因為高爾夫球肘易產生突發性無力現象，如果發生，極易造成因無力拿持而燙傷。

亞急性期（第4天~第6星期）

物理治療項目可包括熱敷，以促進血液循環；患部電療或干擾波治療，以減緩疼痛；超音

圖一、深層按摩

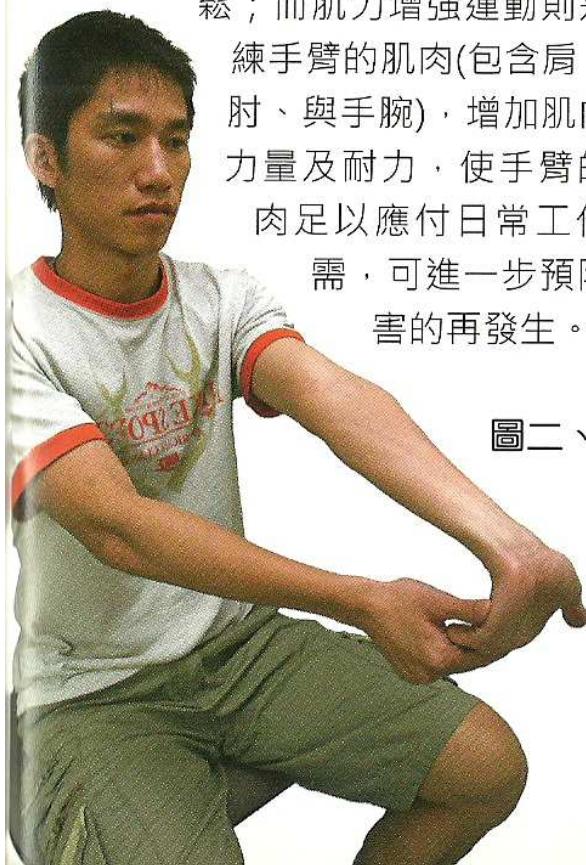


圖三、腕屈曲肌肌力加強運動



波治療、深層按摩（圖一）及運動治療減輕粘黏，其中又以運動治療最為重要。

運動治療主要包含肌肉伸展運動（圖二）和肌力增強運動（圖三、圖四）：肌肉伸展運動可以維持並促進肌肉的柔軟度，讓緊繃的肌肉放鬆；而肌力增強運動則是訓練手臂的肌肉(包含肩、手肘、與手腕)，增加肌肉的力量及耐力，使手臂的肌肉足以應付日常工作所需，可進一步預防傷害的再發生。



圖二、腕屈曲肌伸展運動

恢復期（第7星期開始）

可繼續亞急性期的肌肉的力量及耐力運動，另要注重工作或運動前暖身跟肌肉伸展運動和熱敷，劇烈活動後要作冰敷以及肌肉伸展運動。同時正確的工作或運動姿勢，也可請物理治療師給與適當的建議。

圖四、肩屈曲肌肌力加強運動

