

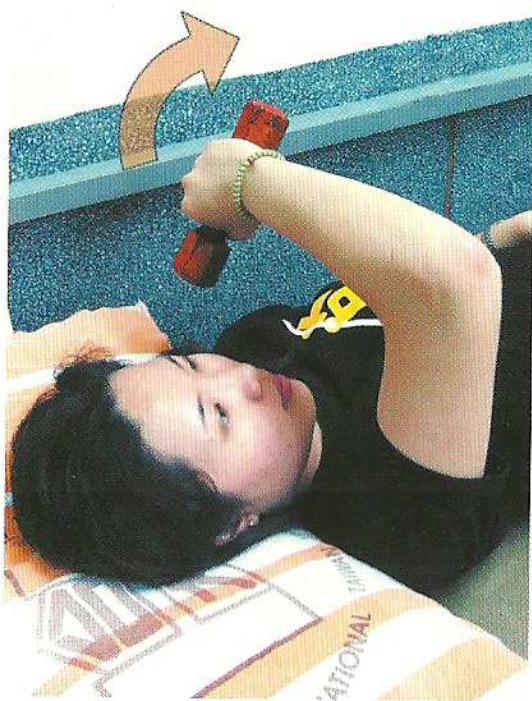


肘部骨折後遺症

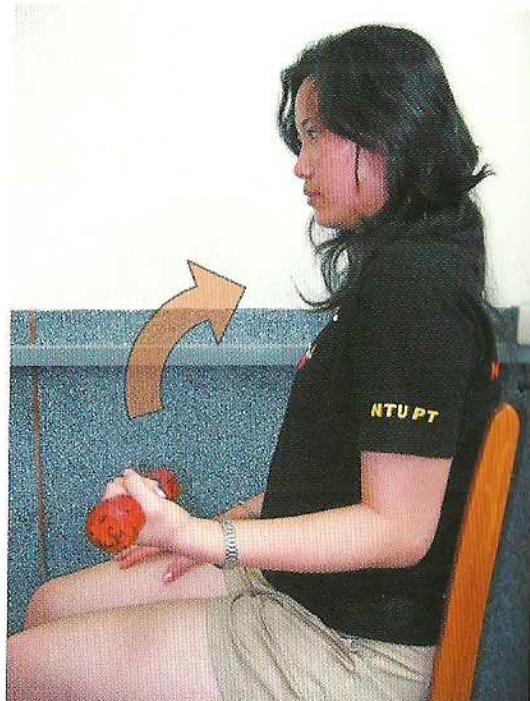
手肘部位的骨折第一要務當然是確保骨折癒合，變形移位的骨頭應儘量復位，而附近的軟組織如韌帶或關節囊也有受傷，所以也需一段時間保護以促進復原。

在剛開完刀肘部還用石膏保護時，患者應該多活動肩膀、手腕及手指，以免肩部太久沒動變成冰凍肩；而手腕、手指多活動則可以消除腫脹及避免手指關節僵硬。幾週後在骨科醫師的認可下，將外部固定的石膏或護木拆下，可以開始輕緩的肘關節活動，如彎曲伸直及前臂內外翻的動作。

骨折癒合後，便可在物理治療師指導下開始積極的運動，目標為增加肘關節活動度，增加肌力與肌耐力，以及回到日常生活與工作崗位。物理治療的方法包括水療、熱敷等熱療法使關節附近血液循環增加，軟化組織，讓後續一些促進關節活動的治療如關節鬆動術、按摩及牽拉運動更順利進行。同時要給予肌力與肌耐力的訓練（圖），最後則以患者工作相關所需的動作來加強訓練，以幫忙回到工作崗位。因骨折傷及附近軟組織，有時會有酸痛現象，物理治療師會利用超音波、雷射、經皮神經電刺激、向量干擾波等改善症狀。



手肘伸直運動



手肘彎曲運動