



痛好?

造成手肘痛的成因多多，頻頻打字有份，做運動也有份，問題困擾不少人。

要擺脫手肘痛，原來有些小工具和動作可以大派用場，有手肘痛的你，來跟着做吧！

撰文：沈彥恒 設計：張均賢



養和醫院物理治療師
徐善美

網球肘與高爾夫球肘

「軀幹的核心肌肉是全身最有力的肌肉，只靠手的話就力量不足，所以用力應先由身體，再到肩膀，再到手發力。」養和醫院物理治療師徐善美說，而進行網球及高爾夫球等運動用力較多，所以應以身體發力為主，並非單純用手。

常見的網球肘（Tennis Elbow）與高爾夫球肘（Golf Elbow）是指伸腕肌腱（common extensor origin）長期發炎，前者患處是前臂外側，後者患處是前臂內側。患者按下會有痛點，發力時候會感疼痛，亦會變得無力，手握力減弱。造成手肘發炎的原因，是患者活動時姿勢不正確，沒有固定手腕位置。正確方法應該活動整個前臂，而非只活動手腕，否則會依賴手肘發力；另外如果肩膀的外旋肌不夠力，也要借助前臂力。長期以上情況發力，肌腱就會出現慢性發炎。而患處會疼痛、發熱及腫脹，肌肉也會乏力。



打網球是網球肘成因之一，活動時不應只靠手腕，應活動整個前臂。

網球肘並不只由打網球引起，重複動作與姿勢不良才是主因。首先，患者經常錯誤運用手握力，以主婦為例，她們每日以不正確姿勢重複做家務，包括經常切菜、拖地及扭毛巾等動作，都會不斷拉扯發炎患處，造成網球肘。而運動也是成因之一，網球球手有機會患上，因為網球重而且多反手動作，要是姿勢不正，腰盤又不夠力，就很容易發炎。而高爾夫球肘除了玩高球人士外，如日常生活須重複使用前臂或屈曲手腕的人士亦有機會患上。



以不正確姿勢重複做家務或打字，都是網球肘的常見成因。



齊做舒緩動作

如果手肘出現痛點，發力疼痛及手握力減弱的症狀，徐善美建議做以下數個舒緩的伸展動作，配合簡單工具，就可減輕痛楚。首先，伸展前可先敷患處，「如果患處發熱，可以冰敷；沒有發熱的話就可以暖敷，大概十五至二十分鐘。」徐善美說。而伸展運動方面，只要有輕微拉扯感覺就可，不應感到痛楚。

網球肘的伸展動作：

伸直右手後手腕轉向右，令手背向外，用左手輕力向內壓。如患者手為左手，改將動作用左手進行。



高爾夫球肘的伸展動作：

手掌朝天伸直手，用另外一隻手輕力把手掌向外壓下。



手肘點算

小工具 訓練手握力

因為受傷過後手腕及手握力會較弱，所以當症狀得以舒緩後，徐善美建議可以用其他工具加強訓練，更可防止患者再次受傷。首先可使用訓練手握力的泥膠，患者可從市面上復康產品店鋪選購。泥膠會較一般泥膠硬身，每組做三十下。另外，也可採用約一至二磅的小啞鈴，訓練手腕力，運用手腕力舉起啞鈴，維持幾秒後放下再重複動作，每組三十下。此外，徐善美提醒患者即使康復後也要緊記注意姿勢，避免再次因為不姿勢不正確而造成發炎。



- ① 復康用的泥膠，質料會較一般泥膠硬身。
- ② 握泥膠動作每組三十下。
- ③ 以手腕力舉啞鈴，每組三十下。

善用橡筋帶

而軀幹肌肉有力對預防勞損也很重要，徐善美建議可使用橡筋帶。先在穩固地方固定好橡筋帶，第一組動作可先由下向上拉，第二組則由上向下拉，每組十至三十下，更可鍛煉腰力。完成後應會感到輕微倦意，如未感疲倦有可能是強度不足。圖

動作A

首先固定好橡筋帶於較低位置。由下至上拉橡筋帶，每組三十下。



動作B

把橡筋帶固定於較高位置。由上至下拉橡筋帶，每組三十下。



不少人有手肘痛問題，其實可以善用工具及運動改善情況。