手部保健（下）

文／游夢華 馬偕醫院物理治療師

網球肘

定義：網球肘是指前臂的手腕關節伸直肌肉群因使用不當，或過度使用，使有關肌肉接受牽扯的力量，超過可承受的程度而使肌腱損傷。雖然在打網球的運動員中較多見，但其他如羽毛球運動員、泥木工匠，甚至家庭主婦，也偶有出現此病症。

症狀：肘關節外側，也就是肱骨外上髁附近，產生壓痛感，而且當從事需前臂用力的動作時，會感到手臂酸痛，使不上力且疼痛加劇，甚至於無法用手拿一杯水。長時間寫字會很吃力，嚴重時連筆都握不住。

原因：屬於累積性傷害，從事某些手部活動較多的工作者，尤其是重複性高、且施力較大的動作，比如：廚房工作或屠宰業要一直做剁、切的動作，早餐店老闆拌飯、做飯糰，櫃檯或辦公室人員蓋大章、做裝訂，成衣製作要用剪刀及大型熨斗、婦女抱小孩時間過長或做太多前臂用力的家務：如反覆搓洗衣物、手提過重的菜籃等，造成肘、腕關節的肌肉負荷太大，致使肌肉疲勞而產生傷害。

若在工作或家務上，需要前臂經常用力旋轉（如：上螺絲，扭毛巾）、反覆敲打（如：裝修工人）或搬重物的工人，也容易因不斷使用這群肌肉而造成類似網球肘的問題。

測試：當病患者作手腕向上的動作時予以阻力，肱骨上髁附近會出現有疼痛。然後拉長這組肌肉，如果產生痛楚。

物理治療：急性期：冰敷，每次5到10分鐘，1天數次。熱療：2至3天以後開始，1天2-3次每次20-30分鐘例如熱敷袋、水療。

此外另有超音波、雷射、電療法治療；若肌肉的伸展度較差，可用牽拉運動來協助患者如何使肌肉放鬆。戴上專用的護具，也可以分散一部份負荷，讓受傷部位休息。

日常保健：最重要的是讓受傷的組織休息，才有修復的機會。儘量減少工作，或日常生活中會引起疼痛的動作；選擇適當好用的工具，減低手部的施力；如果工作的重複性高、且時間長，中間一定要有適當的休息，或者安排不同動作的工作內容輪替，讓疼痛早日痊癒，避免再發。

高爾夫球肘

定義：高爾夫球肘是一種類似網球肘的疾病，不過受傷處是位於肱骨內上髁，係指屈指總肌和旋前肌的肌腱附著處發炎疼痛。打高爾夫球時，若病人打到地面上時。會使症狀加劇，這是其典型的症狀，因爲這會使屈肌肌腱扭傷。此病較少見，且其壓痛部位不如網球肘明確。

症狀：手肘內側有明顯壓痛點，手無力，無法做提重或扭轉的活動。患者常在拿取重物、搓洗衣物、扭絞毛巾或是提茶壺到水、掃地、睡覺拉被子等動作時發生手肘部位疼痛或劇痛。

原因：手部/手腕動作之重複性、且施力較大的工作者包括:廚房工作、屠宰業、麵包製作、成衣製作、肉品包裝或操持家務等等

物理治療：同網球肘

日常保健：減少手腕用力的動作，使用符合人體工學的工具，以幫忙減輕手部的施力，減少手腕重複性的動作。如果重複性高、且時間長，中間一定要有適當的休息，或者安排不同類型的工作內容輪替。