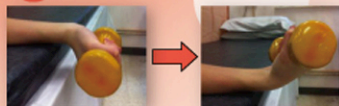


1 手腕屈肌鍛鍊



可用啞鈴或入滿水的水樽鍛鍊手腕屈肌肌肉，以增強手腕力量，做20次，1日3節(如有需要，可戴上高爾夫球肘束套練習以減輕痛點刺激)。

日常生活 小貼士

2 手腕伸肌鍛鍊



可用啞鈴或入滿水的水樽鍛鍊手腕伸肌肌力，做20次，1日3節。

3 手握力鍛鍊

使用泥膠或手握阻力器去鍛鍊手握力，每次約10分鐘。



1. 調節工作及休息時間，避免重複性動作。
2. 盡量避免突發性發力。
3. 盡量避免提取重物。
4. 如要提取重物時，注意手部及軀體姿勢。
5. 多作拉筋及強化肌肉運動。
6. 使用符合職業安全之工作器具，以減少勞損。

以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢

廣華醫院 物理治療部編印 2025年2月

家居物理治療系列之



高爾夫球肘



廣華醫院
物理治療部



甚麼是高爾夫球肘?

高爾夫球肘又稱「肱骨內上髁炎」，患者於肘關節內側感到壓痛。肱骨內上髁位於手臂遠端，是總腕屈肌之起點，此肌肉主要控制腕部關節之屈曲動作。過度使用或發力會導致肘部內側骨膜及肌腱受損而引起發炎，產生疼痛，腕部及手握力減弱。



腕屈肌起點發炎處

常見病因是甚麼?

- 手腕關節長期用力過度以致勞損
- 經常提取重物而累積輕微創傷
- 姿勢不良使肌腱負荷過重
- 意外扭傷

有甚麼臨床徵狀?

- 手肘內側感到疼痛，甚至擴展到前臂，於急性期間，更會出現腫脹、發熱
- 手肘或手腕發力時會出現困難
- 提取重物時，痛楚加劇
- 扭毛巾、切肉塊、提鎚等動作時，感到痛楚

有甚麼治療方法?

1 藥物治療

- 經醫生處方之口服藥物包括止痛藥及非類固醇消炎藥
- 局部注射稀釋的類固醇藥物

2 手術治療

3 物理治療

服務包括：

消炎及止痛治療（如：冷熱敷、超聲波、衝擊波及透皮神經電療等），針灸治療，手力治療，按摩，伸展運動，肌肉鍛鍊，手部功能和靈活度訓練，工作適應建議，姿勢改正，家居護理及自療運動等。

急性期



應適當休息手部，減少用力抓物，冰敷患處15-20分鐘，使症狀緩減，每日做2-3次。

亞急性至慢性期



當急性發炎減退後，可敷用暖水袋，1日2次，每次15至20分鐘。



工作時，穿上高爾夫球肘束套，減少日常活動中肌腱用力時之牽拉刺激。



手肘按摩：輕柔打圈按摩疼痛部位（切勿在骨面上按搓），每日3次，每次3-5分鐘。



拉筋運動：掌心向上，將手掌推下至前臂肌肉有牽拉感，維持15秒，重複20次，1日3節。