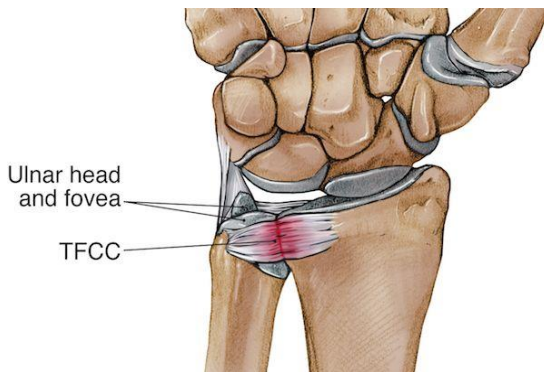


三角纖維軟骨

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 介紹

三角纖維軟骨位置在手腕關節附近，靠小指側的一個複合性結構，全名為三角纖維軟骨複合體 (Triangular Fibrocartilage Complex, TFCC)，由一群韌帶及軟骨所組成。複合體在前臂和手腕做旋轉活動時，負責維持前臂手腕關節穩定，主要負責吸震與傳遞力量的部分，此部位的血液循環較差，一旦受傷的話復原時間會需要比較久。



(照片取自網路)

■ 病因

- 重複擠壓或旋轉，例如跌倒手去撐地板、扭毛巾等
- 持續外力的負荷，例如棒球打擊練習
- 快速地甩動，例如乒乓球快速來回揮拍等

■ 主要問題

- 受傷處有壓痛、腫脹
- 反覆進行的活動如：打棒球、扭毛巾等會引起疼痛
- 關節活動度受限
- 手腕肌力下降

■ 治療內容

如在該部位有急性受傷產生疼痛等現象，建議可以先用冰敷來降低發炎，減少疼痛現象，可以用護具或貼紮等方式先給予該部位支撐與保護，疼痛較為降低後可以透過運動治療等方式先慢慢增加手腕的活動度，再慢慢建立前臂的肌肉群，透過肌肉的保護來降低該部位受

力的程度與增加手腕穩定度。

■ 注意事項

居家運動要漸進而為；不要過度活動造成疼痛。若因運動造成疼痛，可以先自行冰敷 10 分鐘，疼痛症狀如果超過兩天，請回診醫師或治療師。

■ 居家運動

■ 貼紮：

透過貼紮保護受傷的手腕關節，使手腕關節較為穩定



(照片取自網路)

■增加手腕活動度：

當疼痛較為降低後，要先慢慢增加手腕的活動度，可以透過伸展的方式來讓前臂緊繃的肌肉群放鬆。

伸展頻率：10 秒/次；3 次/組；3 組/天

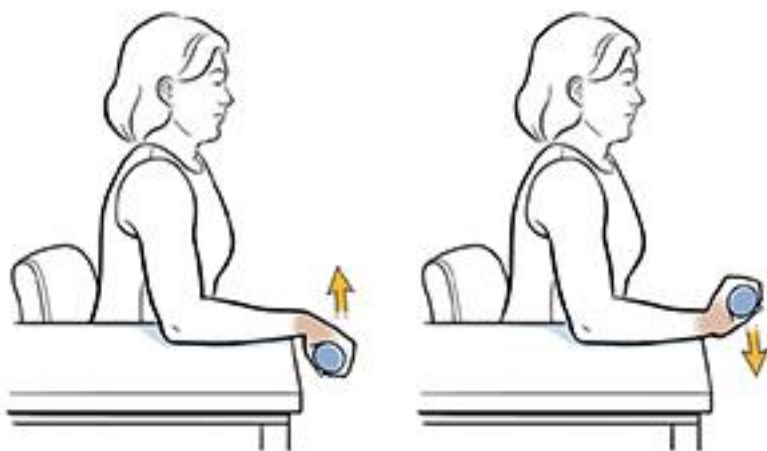


(照片取自網路)

■增加前臂肌肉力量：

活動度增加後，可以開始增加前臂的肌肉力量，運動過程中記得速度要慢，不能太快容易受傷，訓練後可以透過肌肉的保護來增加手腕的穩定度，讓此部位之後較不容易再次受傷。

訓練頻率：10 下/組；3 組/天



(照片取自網路)

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！