

# 高爾夫球肘

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

## ■ 定義

高爾夫球肘的正式名稱是肱骨內上髁炎(Medial Epicondylitis)，是指前臂屈肌群和旋前肌的發炎或微撕裂受傷，造成手肘內側疼痛或手腕無力，可能影響的肌肉有橈側屈腕肌(flexor carpi radialis)、掌長肌(palmaris longus)、尺側屈腕肌(flexor carpi ulnaris)以及屈指淺肌(flexor digitorum superficialis)、旋前圓肌(pronator teres)。

## ■ 病因與症狀

常見於過度、重複使用或是不當的用力方式所造成，尤其是日常生活中需要用力抓握或做旋前動作，症狀有手肘內側或前臂近端有明顯疼痛，也可能延伸到整

個前臂都感到酸痛；手腕做屈曲抓握或旋前時覺得無力或功能表現不佳。

好發族群像是木工、切肉廚師、美髮師、家庭主婦等需要長時間反覆手腕屈曲動作者，或是一些運動像高爾夫球、棒球、網球、射箭等。

## ■ 治療內容

可使用儀器治療針對症狀來降低發炎反應、減輕疼痛，適度的伸展和運動可放鬆緊繃的軟組織、增加活動度及強化肌力。

另外，也可搭配手法按摩幫助組織加速修復或使用工具(如護肘)增加手部穩定、避免再次受傷，若是症狀嚴重者，建議搭配使用藥物或局部注射，協助早日恢復健康。

## ■ 預後

一般而言，高爾夫球肘經過物理治療加上適當的休息皆可緩解，並達到功能上的改善。

## ■ 注意事項

居家運動對於手肘穩定度非常重要，但必須循序漸進、量力而為，勿求好心切，過度而造成疼痛或發炎。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，若疼痛持續超過 30 分請停止該運動，並且務必與你的物理治療師討論運動處方的部分。

## ■ 居家運動

- ◆ 手部按摩：以輕柔的方式針對手肘內側到前臂上 1/3 處，緊繃或酸痛區域做小範圍按壓，力道舒服即可，注意不要施力過大或時間過久(超過 5 分鐘)



- ◆ 伸展運動：拉伸前臂肌群，用對側手固定住，感覺到緊繃的程度停留，維持 10-15 秒接著放鬆休息，重複 10-15 次，一天 3 回。



- ◆ 手部肌力訓練：手握啞鈴或水瓶(重量因人而異，一開始建議不要太重)，手腕慢慢彎曲/伸直在平放回去水平姿勢，重複 10-15 次，一天 3 回。



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！