

3. 訓練肘關節伸肌



手拿啞鈴或水罐，手高舉過頭，手肘彎曲，固定上臂，只做前臂伸直的動作。

4. 訓練腕關節屈肌



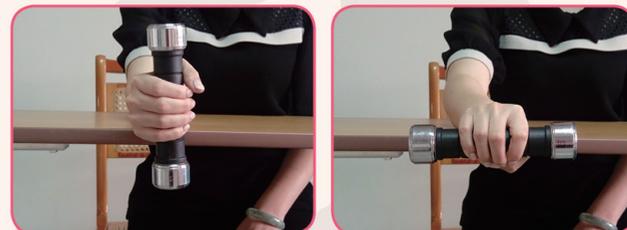
手拿啞鈴或水罐，手肘微彎，前臂靠在桌上固定住，手掌心朝上，單純做手腕向上的動作。

5. 訓練腕關節伸肌



手拿啞鈴或水罐，手肘微彎，前臂靠在桌上固定住，手掌心朝下，單純做手腕向上的動作。

6. 訓練前臂的旋前肌、旋後肌



手拿啞鈴或水罐，手肘微彎，前臂靠在桌上做支撐，啞鈴垂直地面為起始位置，之後慢慢把啞鈴做向左轉、向右轉的動作。



七、訓練預後及期間

經過物理治療之後，二到四週內可以減緩症狀。

自我評量(是非題)

- 1. 高爾夫球肘常見於需重複性使用手部/手腕的動作的患者。
- 2. 一旦發生高爾夫球肘，無論什麼時候都需要冰敷治療才能緩解疼痛。

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

復健科工作手冊，2017。

Physical Medicine and Rehabilitation for Epicondylitis. Available at: <http://emedicine.medscape.com/article/327860>

UpToDate. Epicondylitis (tennis and golf elbow). Available at: https://www.uptodate.com/contents/epicondylitis-tennis-and-golf-elbow?source=search_result&search=GOLF%20ELBOW&selectedTitle=1~150

修訂日期：2019年3月(第五版)

編碼：7200-單張-中文-005-05

題號	1	2
解答	O	X

復健醫學科衛教系列

高爾夫球肘



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8:00-12:00

週一到週五 下午1:30-5:30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『高爾夫球肘』 患者復健指導及單張	指導者	病人/家屬簽名
編碼：7200-單張-中文-005-05		

一、什麼是高爾夫球肘？

高爾夫球肘是指在當我們做一些手腕上下、手臂旋前，並將腕關節彎曲的動作反覆過多、或施力過大，超過人體生理的負荷時，肱骨的內髁總屈肌附著部位就會開始有一些微小的損傷，累積久了，就造成肱骨內上髁炎，也就是所謂的高爾夫球肘。

二、致病因素

需要用到重複性、且施力較大的手部/手腕動作者，如：廚房工作、屠宰業、麵包製作、成衣製作、肉品包裝等，另外從事其他球類運動(網球、羽毛球、高爾夫球)或操持家務，都是有可能受傷的高危險群。

三、臨床症狀

1. 疼痛-尤其在手肘內側骨頭突起的位置，會有明顯壓痛點。
2. 手無力，無法做提重或扭轉的活動。

3. 病人常抱怨肘關節內側疼痛，將病人的手臂旋後，並將腕關節伸直到最大角度時能引發症狀。

四、復健治療訓練的目的和方向

1. 減輕疼痛及發炎：
 - (1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏。
 - (2) 冰敷：24小時內先冰敷以緩和發炎狀態；發生48小時後可考慮熱敷。
 - (3) 熱敷：可促進血液循環，並達到肌肉放鬆的效果。
 - (4) 超音波：可促進血液循環，加速組織修復。
 - (5) 電療：可減緩疼痛、放鬆肌肉。
 - (6) 貼紮治療：可增進血液循環，做適度的支撐，減緩酸痛症狀。
 - (7) 戴護肘：可供受傷部位休息保護，但應避免戴太久以免血液循環不良。

- (8) 適度休息：可讓手臂肌肉放鬆，避免疲勞酸痛，造成進一步傷害。

2. 重建功能：

- (1) 增加關節活動度：主動及牽拉運動。
- (2) 增加肌耐力：肌力訓練。

3. 居家運動：

- 10-20次/回，3-5回/天，運動的量以不痛或不引起運動後不適為原則。

五、注意及禁忌事項

1. 所有的運動請依照醫師及治療師的指示進行。
2. 經常使用鍵盤與滑鼠或常使用手部工作的上班族，建議每小時休息一次，稍微活動腕部。
3. 可使用腕部有支撐的鍵盤或滑鼠墊，及使用副木，讓手腕得到適度的休息，以利症狀的改善。

六、居家運動項目

1. 牽拉腕關節屈肌



左圖：手肘伸直，手掌朝前貼牆面，壓到手覺得緊，維持10-20秒。

右圖：也可用另一手給往後牽拉的力。

2. 訓練肘關節屈肌



手拿啞鈴或水罐，手肘伸直為起始位置，單純做手肘彎曲的動作。