

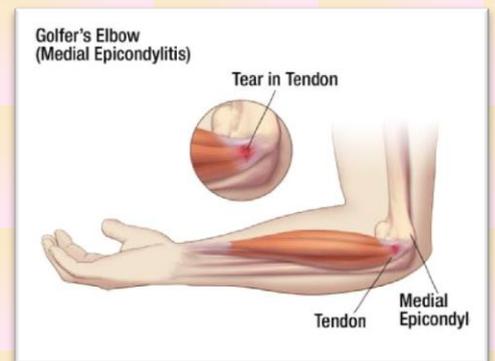
彰基職業衛生健康會訊

高爾夫球肘

第 010 期

什麼是高爾夫球肘？

高爾夫球肘又稱「肱骨內上髁炎」，遠端肱骨的內側有一個凸點叫做內上髁，有許多控制手腕動作的肌腱源自於此，當手肘內側的發源處受到大力拉扯，若姿勢不良或重複過度使用，則容易造成手肘內側發炎疼痛，導致像簡單的掃地、擰乾毛巾、手腕活動或抓握的動作無力與功能不佳。



什麼樣的工作容易罹患高爾夫球肘？



* 工作需要長時間反覆性使用前臂者：高爾夫球選手、棒球選手、樂器演奏家、畫家、醫護人員等。

* 工作需要長時間反覆性手腕動作者：建築業水泥工程從業人員、礦工、球類運動員、工廠作業員、電腦文書處理員、銀行作業員等。

有哪些症狀？

1. 手肘內側發炎疼痛。2. 前臂痠痛無法使力。3. 手腕活動或抓握的動作無力。

治療方法：

藥物治療：口服非類固醇類消炎止痛藥，並充分休息。

復健治療：發炎初期 2-3 天以冰敷為主、熱敷、超音波、電療、牽拉運動、貼紮治療等。

手術治療：若復健治療無效，屬症狀嚴重者，就需藉助手術治療。



保健運動:

* 伸展運動：手肘伸直，掌心向下，另一手給予延展壓力，維持 10 秒，重複 6-10 次，3 回/天。



* 肌耐力運動：以手不引起酸痛為原則。步驟-手拿礦泉水或輕量物體，前臂靠在桌面上，手心向下，做手腕向上伸直，維持 10 秒，重複 6-10 次，3 回/天。



如何預防？

必要時請配戴專用護具！

1. 工作時盡可能使用推車等器具輔助或採用較輕的工具或器材，減少負重之動作。
2. 避免過度使用手腕動作，或連續使用時間不宜超過十分鐘。
3. 功能性強化訓練、導正不正確的姿勢與習慣。



彰基中區職業傷病防治中心，主要任務為提供職災患者更周全的照護，包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心編製
委託辦理



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR