

# 高爾夫球肘 Golfer's Elbow

## 注射治療/增生療法

- 高濃度葡萄糖：藉由注射高濃度葡萄糖，啟動人體修復反應，促進人體軟組織自行修復。
- PRP生長因子：自體血小板(PRP, platelet-rich plasma)則直接提供軟組織修復所需的生長因子，更快速有效。

## 物理治療

- 傳統復健治療：急性期可進行冰敷來減輕疼痛，慢性期則以熱敷來舒緩緊繃肌肉，同時可搭配電療、超音波、低能量雷射等儀器來修復網球肘。
- 自費儀器項目：包含體外震波、高能量雷射、M6除痛機器人以及力美肌塑，或使用肌內效貼布，經由專業物理治療師操作，可針對個別症狀來達到最佳的療效。

## 居家運動、物理治療

- 急性期：正處於發炎階段，目標為減輕疼痛與防止反覆使用。可在患部進行約10分鐘的冰敷來減輕疼痛，使用護具來保護腕部屈曲肌。
- 慢性期：可進行熱敷並搭配以下運動來提升肌肉的柔軟度與肌耐力。(右圖)



### 按摩屈腕肌群

找一個轉角處，手肘呈90度，將按摩球放置該肌群的痠痛點上，手臂壓向牆面並來回移動，使按摩球撥動肌群約10~12下，再來尋找下一個痠痛點，按摩5~10分鐘即可。



## 成因

反覆性使用手腕屈曲動作。  
長時間提取重物。

## 症狀

1. 按壓肘部內上髁會感到疼痛。
2. 手部握力下降。
3. 進行腕屈曲以及肘內旋阻力測試會引起疼痛。

### 牽拉屈腕肌群

手肘伸直，手心朝前，用另一手壓在手心上幫忙拉伸，直到感覺肌肉緊繃，並停留20~30秒，重複10次，一天三回。



Jhong Jheng Spine & Orthopedic Hospital



1 起始位置



2 動作完成

### 屈腕肌群肌力訓練

手肘放置於桌面上並呈90度，手握啞鈴或彈力帶，手心朝上並先放鬆，之後做出腕屈曲的動作，並停留10秒後再慢慢放下，重複10次，一天三回。



起始位置 1



動作中段 2



動作完成 3

### 旋前肌群肌力訓練

手肘微彎，前臂放在桌上支撐，手握啞鈴，首先手心朝上，接著前臂向內旋轉，直到手背朝上，重複此動作10次，一天三回。