

肌腱炎 — 媽媽手 & 網球肘

◎簡介

肌腱位於人體的肌肉與骨骼之間，作用在於連接骨頭與肌肉，肌腱一旦受到拉扯、磨損、過度壓迫或過勞等情形，就會發炎、引起疼痛，稱為「肌腱炎」。

肌腱炎可能發生於身體各個部位，發生在大拇指肌腱就是俗稱的「媽媽手」，發生在手肘外側就是「網球肘」。

◎臨床症狀

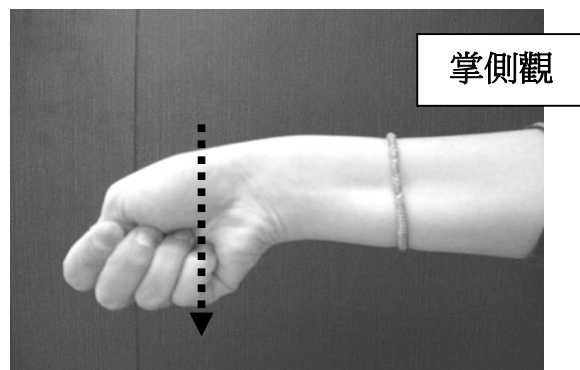
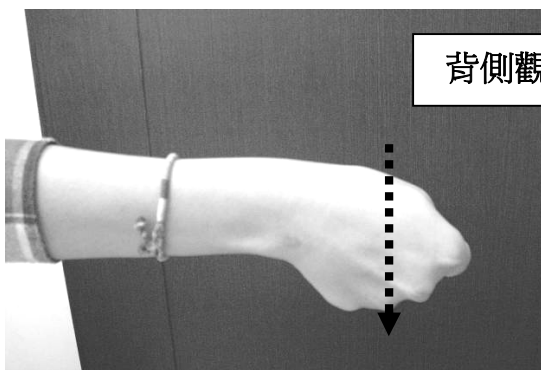
急性期或剛受傷時會有紅、腫、熱、痛之情形，可能維持 24 到 48 小時不等，以冰敷加壓和休息為主，保護患處避免二次受傷。通常 48 小時後為慢性期，患處無紅、腫、熱，但仍有壓痛或牽拉痛。治療以減緩發炎症狀為主，恢復關節活動度、避免關節攣縮、肌肉萎縮。治療後期以肌力訓練和肌肉再教育為主。若疼痛情形一直沒有改善，應與醫生討論，再做進一步檢查或治療。

◎運動治療

媽媽手『牽拉運動』：恢復大拇指的活動度，避免關節攣縮。

每個動作停 30 秒，每回五次，一天三回。

牽拉姆指伸肌：四隻手指包住大拇指，做手腕向尺側下壓的動作。

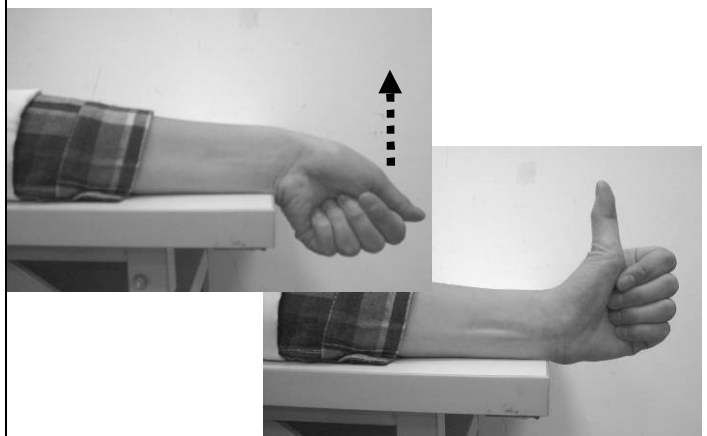


『肌力訓練』：維持前臂肌力，避免肌肉萎縮。每回 20 下，一天三回。

1. 使用約八分力維持”讚”的姿勢。



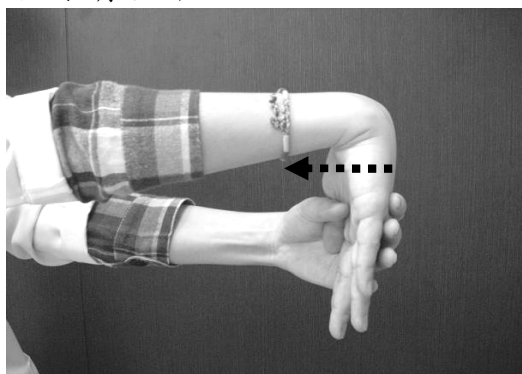
2. 手腕下方有桌面支撐，大拇指從放鬆姿勢到”讚”的動作。



網球肘『牽拉運動』：恢復手肘的活動度，避免伸腕肌肌腱沾黏。

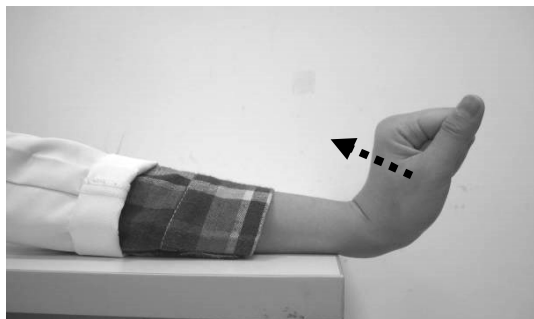
每個動作停 30 秒，每回五次，一天三回。

患側手肘伸直，用另一手從手背往下壓。



『肌力訓練』：維持前臂肌力，避免肌肉萎縮。每回 20 下，一天三回。

手腕下方有桌面支撐，手握拳由下往上翹，再緩慢放鬆。



手腕下方有桌面支撐，手指伸直手腕由下往上翹，再緩慢放鬆。



◎活動原則及小叮嚀：

- ✓ 若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知物理治療師尋求協助。
- ✓ 運動治療前建議患側先泡熱水或熱敷，先做牽拉運動，再做肌力訓練，最後再做一次牽拉運動，減緩肌力訓練造成的緊繃感。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

✓ 104/03/30 修