

2015.3.27 東方日報訪問--林偉雄物理治療師 『預防網球肘』

2015.03.27 星期五

東方日報

操Fit E6



■物理治療師會為患者套上護肘，當患者用力時，可轉移施力點，讓發炎位置得到休息。



■當手肘外側的骨骼及筋腱連接點長期勞損，就會發炎、腫痛，形成網球肘。



■干擾波電療的原理是透過不同頻率的電流匯聚所產生的電激，刺激網球肘患處的神經，從而減輕痛楚，放鬆肌肉。

勞損致病

「網球肘」又名「肘骨外上髁炎」，屬於一種由重複性筋肌勞損引致的筋膜炎。註冊物理治療師林偉雄表示，「網球肘」之痛楚根源位於手肘外側的骨骼及筋腱連接點。「連接肌肉與骨骼之間的軟組織，稱之為筋腱，具伸縮功能，而筋腱的外層有片筋膜，作用是保護及潤滑筋腱。正常情況下，手肘活動時，堅韌的筋腱會在筋膜內滑動，可是，經常性重複某種動作會影響筋膜的潤滑功能。當筋膜潤滑程度下降，筋腱便會直接與筋膜摩擦，長此下去，可引致發炎、疼痛。」

影響生活

一般而言，筋腱具有自我復原能力，但日積月累的勞損，加上缺乏休息，即可演變成「網球肘」，故高危患者多是一些經常要做重複性動作的在職人士，如長期拿着鑊鏟的廚師、手部時刻按着滑鼠的文職人員等。「病發初期，手肘外側會感到痠痛，之後，痛楚會逐漸加劇，擴散至前臂，手肘外側的骨骼更會有明顯壓痛，肌肉變得繃緊、乏力，繼而影響日常生活，包括刷牙、提取重物、扭毛巾等；病情嚴重的話，可導致手肘關節失去活動能力。」

避免過勞

治療方面，病發初期，可採用冷敷方法來消腫，或服用消炎藥。患者亦可到物理治療診所進行干擾波電療、超聲波，或體外聚焦式衝擊波等，物理治療師會為病人進行手法治療，教授一些伸展前臂、強化肌肉及改善柔軟度的動作。若痛楚持續，病人便需要考慮注射局部類固醇。但林偉雄補充，只要工作前做好熱身準備，注意姿勢，避免過度提取重物，定時進行伸展運動，開時以熱敷促進手肘血液循環，應能減低因手肘勞損而患上「網球肘」的機會。



預防網球肘

多伸展前臂

再鋒利的刀都有生鏽的一天！長期做一些重複性的動作，刻板之餘，也會對健康構成負面影響。以手肘為例，作為常用肢體，頻繁地活動而又缺乏休息，可令筋腱勞損，導致「網球肘」。切勿輕視這慢性勞損所引致的痛症，輕則紅腫、發炎，重則連手部活動都會出現問題，嚴重影響日常生活。 撰文：林慧敏 攝影：張錦昌、盧展程 鳴謝：啟康物理治療中心

■網球肘絕非網球員的「專利」，任何年齡人士若重複性進行同類動作，一樣有機會患上。

防病動作

透過簡單的手部動作，可以柔軟手部筋腱，強化前臂肌肉，達致減低肘骨外上髁發炎的機遇。

動作1：左手向前提起伸直，用右手將左手手背往內推壓，直至感到左手筋腱被拉扯。維持動作10至15秒，之後轉另一邊手。前後做5至6次。
功效：伸展前臂筋腱。

動作2：手肘放平，手持啞鈴，以腕力將啞鈴往上提升。以10次為1組，每日至少做2至3組。
功效：強化前臂肌肉。

動作3：將啞鈴垂直，手持啞鈴的末端，再將啞鈴往左/右方向擺放，以10次為1組，每日至少做2至3組。
功效：強化前臂肌肉。



註冊物理治療師
林偉雄



動作1



動作2



動作3