

手肘疼痛

文／ 聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

黃先生，34 歲長年旅居大陸經商，爲了業務需求及打發空閒時間，5 年前開始熱中打高爾夫球，平均每週打 3 場球，差點 18。大約半年前，一次揮桿過程中拉傷了左前腹部的肌肉。休息一星期後，因爲沒有任何疼痛感，所以他重新回到球場打球。每次打完球後，左前腹部位置會感到隱隱酸痛，但通常一、二天後便會消失。二個月前，他開始覺得左手肘外側有疼痛的現象，且成績明顯退步，就醫求診後接受了電療與按摩，但症狀卻無明顯改善的現象。於是利用回台做全身健康檢查的機會，接受了一套完整的骨骼肌肉檢查，也徹底地找出了身體酸痛的原因。

檢查發現，黃先生有骨盆前傾的問題；腰椎關節活動程度明顯下降；左前腹部、骨盆前側肌肉與左手前臂肌肉緊繃；腹部肌肉群肌力差。分析其揮桿動作發現：上下桿時缺乏適當的骨盆旋轉，整個揮桿動作主要由雙手臂所主導。

分析檢查的結果，可能先前的左前腹部肌肉拉傷沒有完全痊癒，留下肌肉緊繃的後遺症，而限制了揮桿的動作。另外也發現黃先生是由於其骨盆前側肌肉過於緊繃，造成骨盆前傾的現象，增加了腰椎壓迫的力量，進而減少腰椎旋轉活動度。無法順利完成腰椎旋轉的動作，使得黃先生的揮桿在無形中多了身體側傾及雙手臂使力等不正常的代償動作，所以無法平穩地揮桿。另外，腹部肌肉群無力，也會影響下半身於揮桿時的穩定性，而將負擔無形中轉移至上半身與手臂。手臂長期過度的使力不當，會造成手臂過於緊繃，而這也種下了黃先生日後手肘外側疼痛的根源。

完整檢查後，立即爲黃先生進行手前臂肌肉、左前腹部肌肉與骨盆前側肌肉的伸展治療，並爲他活動腰椎關節；同時也建議他在日常生活中多做強化腹部肌肉與手前臂肌肉群的肌力訓練。一個月後黃先生回來複診，發現其骨盆前傾的現象明顯下降，腰椎關節活動度增加，下盤穩定性也增強許多，最重要的是，揮桿不再出現手臂引導的不正常代償動作。

事實上，很多問題在發生的初期，若能有效正確地加以處理，都可以避免日後進一步產生更複雜的問題。以黃先生的例子來說，若能在半年左前側腹部肌肉拉傷時，能好好休息及接受適當正確的治療（肌肉伸展和肌力訓練），日後便不至於造成腹部前側肌肉過於緊繃，進而限制揮桿的完整動作，導致出現手臂引導揮桿的代償動作，加重手臂肌肉群的負擔，而出現手臂肌肉過度使用傷害的問題。