

告別網球肘與高爾夫球肘 重拾揮桿樂趣!

文 / 聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

陳小姐是一位中小企業主，前陣子所屬球隊前往泰國打球渡假，連打了五天球後，左手肘外側開始感覺疼痛，原本以為回國休息便會沒事，但疼痛現象愈來愈明顯，痛起來時甚至連杯子都拿不穩，在接受完整的骨骼肌肉檢查後，才發現陳小姐罹患了網球肘。

許多打高爾夫球的球友常不解為何醫生告訴他，你有網球肘？！其實，打高爾夫球除了產生大家較耳熟能詳的「高爾夫球肘」的問題之外，多數球友的手肘疼痛，事實上是來自於「網球肘」的肌肉傷害。根據國外統計，有 33% 的球友深受手肘疼痛的夢魘所苦。

手肘疼痛可分為內側部位疼痛與外側部位疼痛。常聽球友說的「高爾夫球肘」指的是手肘內側有發炎的現象；而外側發炎的現象則稱為「網球肘」。根據統計發現，對於高爾夫球友而言，發生「網球肘」的肌肉受傷機率是「高爾夫球肘」的 4 倍之多。

造成手肘傷害的主要原因，通常是不當的揮桿、過量的練習或打球。而傷害最容易發生於接近擊中球的那一刻。一般而言，一位慣用右手的高爾夫球手，右手肘較易有內側手肘發炎疼痛的現象即高爾夫球肘，而左手肘較易有外側手肘發炎疼痛的現象即網球肘。此乃因整個揮桿機制的緣故，使右手肘內側及左手肘外側較易承受不正常之負荷。

高爾夫球肘及網球肘發生過程相似，亦有相同的症狀、治療與預後的方法。根據發炎的嚴重程度，亦會造成生活上不同的影響。發炎較輕者，在揮桿擊球時可能會感覺到輕微的疼痛；嚴重者，甚至會影響到日常生活，如拿杯子、寫稿、扭毛巾等都會感到酸麻痛，甚至無力。

高爾夫球肘及網球肘在治療方面，可分為 4 個方向。第一，緩和發炎情況。可利用冰敷、消炎物和固定副木等方法。第二，增強前臂肌肉的力量、柔軟度與肌耐力。尤其著重肌肉離心收縮的訓練（請見註解）。第三，降低手肘及手腕的負荷。球友們必須要矯正不良的揮桿機制，以確保肌肉傷害不會再發生；此外，球具調整也是一項降低負荷的方法，如使用碳纖維的桿身、較粗的握柄等，護肘的使用也可分散降低肌肉的拉力。第四，若上述之方法都失效時，可施以類固醇注射法。如果注射類固醇也無法改善症狀，可能必須考慮手術的方法。

高爾夫球肘及網球肘雖然是常見的傷害，但只要保持良好的揮桿機制，且避免運動過量，則是擺脫手肘傷害發生的不二法門。若目前已有高爾夫球肘或網球肘症狀的球友，則建議透過專業的骨骼肌肉診療，徹底了解自身在打球及日常生活中是否有不正確的受力來源，藉以追根解決問題，以防止傷害持續加深。

註解：肌肉離心收縮訓練，如：將手臂往前伸直，手腕往下運動，此類方式會使前臂上方的伸指肌群伸展開來，此種訓練方式便稱為「肌肉離心收縮」訓練。