

# 對症下藥 手肘痛不惱人

整理／羅怡如 資料來源／台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區



「醫生，我手痛已經很久了，治療都無法斷根」。台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫傷科主任張尚智指出，手肘痛是身體常見的疼痛症狀之一，且不少患者抱怨，即便是已做過治療後，仍然反覆痠痛無力。而這個症狀常常是因為過度的使用手腕及手指的活動造成。雖然網球肘是較常見的症狀診斷，且有一定的疼痛部位，但卻有可能是其他的原因所引起，如果沒有確切找出問題點做治療，當然不容易痊癒。

張尚智表示，肘關節主要由手臂的肱骨及前臂的尺骨和橈骨連接而成，讓我們的手肘可作出伸直、彎曲、旋前、外翻等不同動作，其中也包含許多韌帶，讓肘關節更加穩定，可防止手肘過度活動造成傷害。一般常見手肘痛原因可能有以下幾點：

## 1. 網球肘（肱骨外上髁炎）

手指和手腕動作時往往會使用到前臂的橈側伸腕肌群 (extensor carpi radialis muscle)，如果長時間不當或過度使用，使的手腕、手指反覆伸展施力，容易造成伸腕肌群與肘關節外側的肱骨外上髁連結處的肌腱發炎疼痛。日常生活中如家庭主婦、抱小孩、敲打電腦鍵盤、抓握滑鼠、急提重物、過度的健身與重量訓練都容易誘發此種疼痛。初期多為抓握時會有手肘外側的輕微疼痛，局部壓痛點，接下來疼痛會向下延伸，在做一些動作如肘關節的伸直、彎曲、擰毛巾、提包包或拿杯子等都會感覺不適。

## 2. 高爾夫球肘（肱骨內上髁炎）

與網球肘所造成的疼痛相似，只是網球肘疼痛位置出現於手肘外側，高爾夫球肘則疼痛在手肘內側位置。當過度重複性的手腕屈曲或因扭傷拉扯，容易造成旋前圓肌 (Pronator Teres muscle) 和橈側屈腕肌 (Flexor Carpi Radialis muscle) 肌腱與肱骨內上髁連結處發炎。常見的症狀有手肘內側痠痛無力、握力減少以致無法完成活動手腕、做出抓握力等動作。

## 3. 橈隧道症候群 (Radial Tunnel Syndrome)

其所造成的疼痛位置常出現在手肘關節外側下方



約 4 指幅，而並非在網球肘的肱骨外上髁上，但因此兩者的症狀類似，甚至時常同時發生，容易造成在診斷及治療上常常受到忽略。如果長期手臂重複過度施力、推拉物品、彎曲手腕、翻轉手掌、用力抓握或前臂外側受到撞擊時，都容易使得旋後肌和橈骨之間通道變得狹小而壓迫背側骨間神經，使得手腕翻轉及屈伸時疼痛，甚至蔓延至手指並伴隨著無力的現象。

#### 4. 肘隧道症候群 (Cubital tunnel syndrome)

又名尺神經壓迫症 (ulnar nerve compression)，由於尺神經在通過手肘肱骨內上髁後面的溝道後，穿過前臂內側的尺側屈腕肌，所以直接的撞擊，經常性的彎曲手肘或是骨折後所形成的骨刺壓迫尺神經，都會造成此種症狀。早期多為小指與無名指麻木刺痛，及肘關節內側酸痛，嚴重時麻痺感會向上放射至肩頸部，如果拖延很久，容易造成握力降低，小指及無名指的肌力喪失，肌肉萎縮形成爪狀手。

#### 5. 頸部神經壓迫

多由於頸椎間盤突出或是退化性頸椎骨刺壓迫。頸椎間盤突出多是因為外傷或長期姿勢不良造成；退化性頸椎骨刺則是因為椎間及關節骨質增生產生。當頸椎神經受到壓迫時容易造成患側肩頸疼痛僵硬，遷延至上背膏肓處或手臂，也常伴隨患側手

臂麻木刺痛，甚至出現肌肉無力萎縮。

#### 6. 肘關節發炎

多出現在中老年人或長期手肘勞動的族群。因手肘關節經過長期活動，容易使關節間軟骨磨損，骨骼相互碰撞，導致手肘關節發炎。另外其他的亦有可能是因風濕性關節炎或是外傷脫臼、骨折引起的關節結構改變而誘發肘部疼痛。

張尚智說，雖然手肘疼痛是一個很普遍常見的疾患，但可能是由肌腱、韌帶、軟骨、與神經等不同原因造成，引起的疼痛範圍十分相似，但診斷治療方向卻不大相同。在中醫方面則多屬「痺症」、「傷筋」及「肘勞」等範疇，係由肘部外傷或勞損傷及筋脈致使瘀血內停；或勞累汗出，營衛不固，並外感風寒濕邪，致使局部氣血凝滯，絡脈瘀阻而引發。

中醫臨床上可使用針灸治療，以疏通局部經絡氣血，舒筋通絡止痛。按經筋之為病，可以「以痛為腧」的原則，著重于局部取穴，可選用阿是穴，鬆解局部筋膜肌肉組織。肘關節外側局部常用穴位如肘髁、曲池、手三里、外關；內側穴位如少海、曲澤等。另外可依照經絡循行取穴，緩解相關張力，如肩井、天宗、肩貞、臑俞等。中醫傷科手法則以調整身體整體筋膜，還原骨骼關節結構，讓局部病灶改善，以舒緩疼痛不適。 📌