

# 肌腱炎 (新光醫院復健科)

## ■ 何謂肌腱?

肌腱是由有組織的結締組織組成，含有膠原纖維和纖維細胞。

## ■ 何謂肌腱炎?

簡單來說，肌腱因為血行受阻及發炎修復反應，造成紅、腫、熱、痛等發炎現象，即是俗稱的肌腱炎。我們常見到的媽媽手、網球肘和扳肌指都是肌腱發炎引起的。若肌腱與其外圍的腱鞘同時發炎，即稱肌腱腱鞘炎。

## ■ 肌腱常發生在哪些部位?

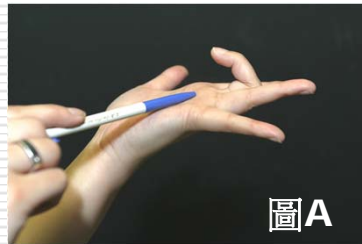
- 手指：手指掌側的肌腱發炎之後常會形成小結節，當手指彎曲的時候，會卡在因發炎而變得狹窄的腱鞘中，使得手指不易伸直。因手指卡在彎曲的位置，形似扣扳機，故又稱「扳機指」(圖A)。此外，大拇指的伸肌及外展肌腱經過手腕時也常因使力不當而發炎，因常與媽媽長時間抱小孩有關，故又稱「媽媽手」(圖B)。
- 手肘：手肘外側(與大拇指同側)是手指及手腕伸肌肌腱附著處，而內側(與小指同側)則是手指及手腕屈肌肌腱附著處。外側的肌腱發炎俗稱「網球肘」(圖C)，內側發炎則稱為「高爾夫球肘」(圖D)，顧名思義與特殊的球類運動有關，但其實不打球的家庭主婦、長時間使用電腦的會計小姐等也常有此類肌腱炎。
- 肩膀：肩關節處有許多重要的肌腱如肱二頭肌、岡上肌、岡下肌等也常發生肌腱炎。
- 下肢：如膝蓋髌骨肌腱炎、足跟之阿基里斯肌腱炎等。

## ■ 肌腱炎要如何診斷?

依據臨床症狀及診察即可確立診斷，必要時醫師會安排軟組織超音波檢查以明瞭肌腱發炎的詳細情形，如有無水腫、退化、鈣化、斷裂等。

## ■ 肌腱炎要如何治療呢?

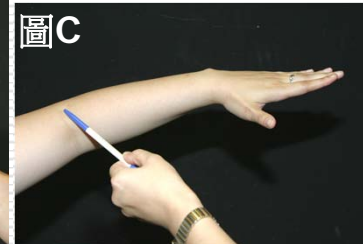
急性期適度的休息、冰敷、局部壓迫以及抬高固定保護患部，最為重要。其他方法如口服或局部注射消炎止痛劑、外用消炎止痛藥膏、藥片、針灸、局部護具、物理治療如熱敷、電刺激、超音波和低能量雷射治療等皆可幫助患者緩解部分症狀。病患宜注意不要過度或重複使用同一個動作，如提物、舉物、跑步、懸空長時間從事雙手工作等。若因工作或運動需長時間重複從事某一動作，可聽從復健專家的建議配戴局部護具或改善工作環境，並透過適當的伸展、強化運動以改善肌腱、肌肉的柔軟度及力量。



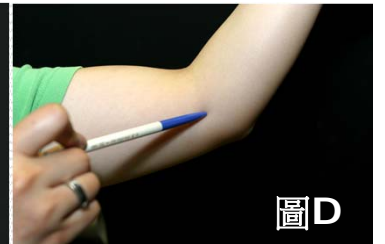
圖A



圖B



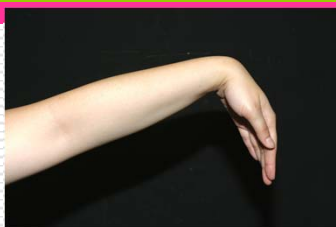
圖C



圖D

## ■ 運動治療

1. 手腕伸肌之拉筋，持續6-10秒。



2. 靠另一手拉手腕伸肌，持續6-10秒。



3. 手腕屈肌之拉筋，持續6-10秒。



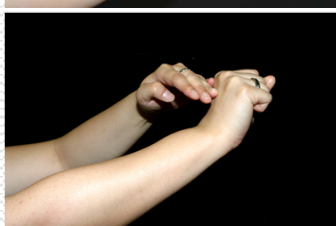
4. 靠另一手拉手腕屈肌，持續6-10秒。



5. 手腕伸肌之肌力訓練，手腕伸展握拳。



6. 手腕伸肌之肌力訓練，手腕伸展握拳，另一手給予逆向之阻力。



## 什麼是復健？

■ 復健成員：復健科醫師、物理治療師(員)、職能治療師(員)及語言治療師。

■ 復健流程：

- 復健科醫師會依據病患病史、理學檢查、生活功能及病情安排一般或特殊檢查、開立藥物及復健治療處方或針灸治療。物理治療師則利用各種物理因子如冷、熱、光、電等為工具,並配合徒手技巧與設計個人化的運動處方,以幫助肢體殘障或因疼痛而喪失功能的患者減輕生活障礙。職能治療師則以個人化活動的設計及副木的製作,幫助各類疾患早日重建日常生活功能,以早日回歸正常生活。語言治療師則是提供各種語言障礙(如失語症),溝通障礙(如口吃、構音異常)和吞嚥障礙等的治療。

■ 服務內容：

- 骨骼肌肉系統：背痛、肩頸痛、肌膜疼痛、肌腱炎、扭傷、拉傷、關節疼痛、骨性關節炎、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、脊椎側彎、長短腿、足部疼痛、五十肩、運動傷害、骨質疏鬆症、小兒麻痺及小兒麻痺後症候群等。
- 神經系統：腕隧道症候群、頸腰椎退化引起之神經根發炎導致手腳麻痛、坐骨神經痛、腦中風、腦部外傷、腦部腫瘤、脊椎腫痛、脊椎損傷等。
- 兒童復健：注意力不集中過動症、自閉症、焦慮、憂鬱、腦性麻痺、環境因素等導致大動作、精細動作、手眼協調、平衡、語言、認知、情緒等發展遲緩。此外，先天性肌肉斜頸、脊柱側彎、兒童運動傷害、內八、外八、O型腿、X型腿、扁平足等亦為兒童復健服務之對象。
- 各項特殊檢查：最大心肺功能測試、骨骼肌肉超音波檢查、神經生理檢查、發展遲緩兒童評估及療育、外籍看護工鑑定、輔具評估、義肢鑑定、殘障鑑定、足部裝具製作等各項特殊業務服務。

■ 本科擁有專業的復健團隊，包括復健科醫師、物理治療師、職能治療師及語言治療師，能提供您及您的家屬完整有效率的復健治療。