

## 其它医疗法

- 医生可能会配抗炎药给您
- 医生有可能会建议您服用皮质类固醇针以减少炎症

## 如果选择打针，请注意以下几点：

- 进行治疗师推荐的肿胀管理（例如：冷压缩，逆行按摩以及抬高手肘）
- 进行治疗师推荐的手部运动，以增加手部的活动范围和强化肌肉
- 调整日常生活方式以减少会造成疼痛的动作

### B1C 诊所

陈笃生医疗中心，B1 楼

### 联络热线：

6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问，请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

## 职能治疗部

## 网球肘和高尔夫球肘的复建

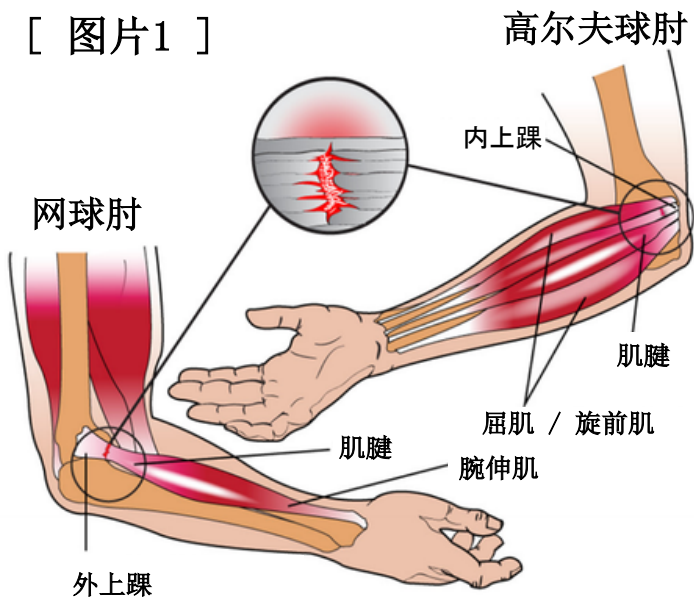




## 了解网球肘与高尔夫球肘

- 网球肘和高尔夫球肘是由肌腱纤维（结缔组织）发炎所导致的。受影响的部位会出现红肿。过多使用受影响的肌肉会造成疼痛。

[ 图片1 ]



### 网球肘（肱骨外上髁炎）：

- 手肘外侧，协助手腕伸展的伸肌发炎
- 伸展手腕和手指时，受影响的肌肉部位会感到疼痛

### 高尔夫球肘（肱骨内上髁炎）：

- 手肘内侧，协助手腕弯曲的屈肌发炎
- 手腕和手指弯曲的动作会造成肌肉紧绷、疼痛

## 病症状的潜在因素

- 重复性的动作，例如：
  - 烹饪时：使用刀子，拧毛巾
  - 运动时：使用球拍，举哑铃
  - 工作时：使用锤子或其他工具
  - 休闲活动时：针织或绘画等等



## 重复性劳损

### 症状

- 在受影响的部位施压时，手肘感到疼痛和不适
- 用力紧握，拖拉或提重物时，手肘感到疼痛
- 受影响的部位出现浮肿
- 出力的时候，手或手腕感到无力

您的积极参与和合作是迈向治愈的关键！

## 手部职能治疗

- 休息并减少会造成疼痛的动作或活动
- 调整日常生活方式



避免手腕弯曲



晾干毛巾



使用旋转拖把

- 穿戴职能治疗师推荐的护套或手夹板



- 进行治疗师推荐的手部运动，以增加手部的活动范围和强化肌肉
- 学习自我管理对策（例如：以上的例子和进行每个活动之间确保足够的休息）以降低复发的风险