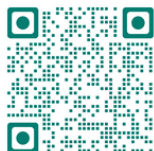




樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



上肢痛症



 happyprehab.com



 [happyprehab_physio](https://www.instagram.com/happyprehab_physio)

前言

最常見的上肢痛症：

上肢疼痛是現代人常見的問題，尤其好發於需要重複手部動作或長時間維持固定姿勢的族群，例如上班族、運動愛好者、照顧嬰兒的家長等。這些痛症雖然影響部位不同，但大多與肌腱發炎、神經壓迫或關節軟組織損傷有關，若未及時處理，可能導致活動受限甚至慢性疼痛。

肱骨外上髁炎 (網球肘)

內側手肘痛 (哥爾夫球肘)

腕管綜合症 (滑鼠手)

三角纖維軟骨複合體損傷 (TFCC)

狹窄性肌腱滑膜炎 (媽媽手)

腱鞘囊腫 (Ganglion Cyst)

*需要排除其他常見手肘痛的可能，例如外側副韌帶發炎/撕裂、高爾夫球肘、頸椎神經壓迫、關節或軟骨損傷、或是手臂肌肉太緊，導致夾擠到神經而引發疼痛

肱骨外上髁炎 (網球肘)

最常見的外側手肘痛是肱骨外上髁炎 (網球肘)

成因

橈側伸腕短肌 (Extensor Carpi Radialis Brevis) 起點的伸腕肌群的共同肌腱過度負荷而造成的勞損。 這些肌肉起始於肱骨遠端外上髁區域。 橈側伸腕短肌 (ECRB) 的起點位置最為常見。

常見人士

重複性上肢活動，例如使用電腦、舉重、前臂用力旋前和旋後、以及重複振動。

運動人士：網球、高爾夫球、壁球、羽毛球、棒球、游泳及投擲項目

勞動人士：廚師、油漆工、搬運工、電工、木匠、園丁、辦公室職員及家庭主婦

症狀

肘關節外側疼痛 / 手腕伸直使力或提重物時疼痛 / 前臂痠痛無力

手肘活動受限

受影響的肌肉包括

橈側伸腕短肌 (extensor carpi radialis brevis)

伸指肌 (extensor digitorum)

尺側伸腕肌 (extensor carpi ulnaris)

旋後肌 (supinator)

肱骨內上髁炎 (哥爾夫球肘)

最常見的外側手肘痛是肱骨內上髁炎 (哥爾夫球肘)

成因

在進行手腕關節屈曲和前臂旋前的活動時，反覆性手腕關節伸展和前臂旋後會導致屈腕肌腱退化或撕裂。這些肌肉起始於肱骨遠端內上髁區域。橈側屈腕肌 (Flexor Carpi Radialis) 和旋前圓肌 (Pronator Teres) 的起點位置最為常見。但大面積蔓延性撕裂也可能出現在掌長肌 (Palmaris Longus)、屈指淺肌 (Flexor Digitorum Superficialis) 和尺側屈腕肌 (Flexor Carpi Ulnaris)。

常見人士

重複性上肢活動，例如使用電腦、舉重、前臂用力旋前和旋後、以及重複振動。

運動人士：網球、保齡球、射箭、舉重、標槍、壁球和美式足球

勞動人士：木工、水管工、切肉工、辦公室職員及家庭主婦

症狀

肘關節內側疼痛 / 腕部出力屈曲和旋前時引起的疼痛 / 手握力無力
可能手指 (主要是無名指和小指) 有麻木或刺痛的感覺

受影響的肌肉包括

橈側屈腕肌 (Flexor Carpi Radialis)

旋前圓肌 (Pronator Teres)

屈指淺肌 (Flexor Digitorum Superficialis)

尺側屈腕肌 (Flexor Carpi Ulnaris)

掌長肌 (Palmaris Longus)

狹窄性肌腱滑膜炎 (媽媽手)

最常見的手腕拇指側肌腱疼痛是狹窄性肌腱滑膜炎 (媽媽手)

成因

媽媽手是由於第一伸肌間室 (1st dorsal compartment) 內的外展拇長肌 (abductor pollicis longus) 和伸拇短肌 (extensor pollicis brevis) 肌腱發炎及滑膜增厚，導致肌腱滑動受阻。主要因重複性拇指動作 或 過度使用引起。

常見人士

- 較常見於有肱骨內上髁炎或外上髁炎病史的人
- 新手媽媽：頻繁抱嬰兒、擠奶、洗奶瓶等拇指用力動作
- 職業需重複抓握者：美容師、廚師、裁縫、工廠作業員
- 運動愛好者：高爾夫球、羽球、舉重（需緊握器材）
- 長期使用手機/電腦者：單手打字、滑手機姿勢不良

症狀

手腕拇指側（橈側）疼痛，可能延伸至前臂

拇指外展疼痛或活動時加劇（如握拳、扭毛巾、開瓶蓋）

局部腫脹或觸摸（因肌腱鞘增厚）

Finkelstein's test 陽性 拇指握於掌心並手腕關節向尺側偏斜時劇痛

受影響的肌肉包括

外展拇長肌 (abductor pollicis longus)

伸拇短肌 (extensor pollicis brevis)

鑑別診斷

第一腕掌關節骨關節炎 / 扳機拇指 / 舟骨或橈骨莖突骨折

瓦滕伯格症候群（表淺橈神經炎）

腱鞘囊腫 (Ganglion Cyst)

腱鞘囊腫最常位於腕部和手指背部周圍。

成因

腱鞘囊腫是由於 關節囊 (Joint Capsule) 或 肌腱滑膜 (Tenosynovium) 退化，導致滑液 (Synovial Fluid) 滲出並積聚，形成囊狀腫塊。常見於關節或肌腱鞘附近，尤其是長期受壓或反覆摩擦的部位。此外，腕短伸肌肌腱是常見的發生部位，因為它經過腕關節的背部。

常見人士

- 重複性手腕活動者：辦公室職員（長時間使用滑鼠、鍵盤）、廚師、美容師
- 運動員：網球、高爾夫球、舉重選手（手腕反覆受力）
- 勞動工作者：木工、電鑽操作員、搬運工（手部震動或負重）

症狀

- 手腕背側或掌側出現圓形、可移動的腫塊（觸感柔軟或有彈性）
- 通常無痛，但若壓迫神經（如尺神經）可能導致麻木、刺痛
- 腫塊大小可能隨活動量變化（時大時小）
- 手腕活動時可能感到緊繃或輕微不適

受影響的肌肉包括

伸拇短肌 (extensor pollicis brevis)

關節囊（腕關節、掌指關節）

肌腱鞘（常見於伸腕肌群或屈指肌腱附近）

周邊神經（如尺神經、橈神經淺支，若受壓可能引發神經症狀）

扳機指 (彈弓手)

「彈弓手」或「扳機指」(Trigger Finger) 在正式醫學上稱為「手指屈肌腱狹窄性腱鞘炎」(Stenosing Tenosynovitis of the Flexor Tendons)。手指屈肌腱在穿過狹窄的腱鞘時，因腱鞘狹窄或腫脹，導致肌腱在腱鞘內摩擦，進而影響手指的正常屈伸。

症狀：

- 患者在彎曲或伸直手指時，在腱鞘狹窄處會感到不順暢，並伴有疼痛
- 當肌腱從腱鞘中滑過時，可能會聽到明顯的「彈響聲」
- 常見於拇指、食指或中指。

受影響的肌肉包括

指屈肌深層肌群 (Flexor Digitorum Profundus)

指屈肌表層肌群 (Flexor Digitorum Superficialis)

拇指屈肌 (Flexor Pollicis Longus) (若是拇指受影響)

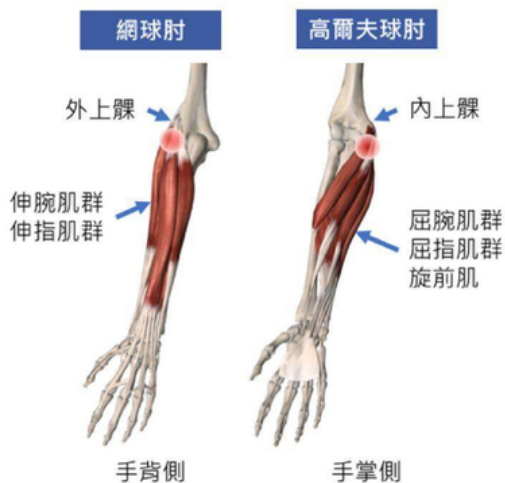


圖 1. 網球肘與高爾夫球肘的分別

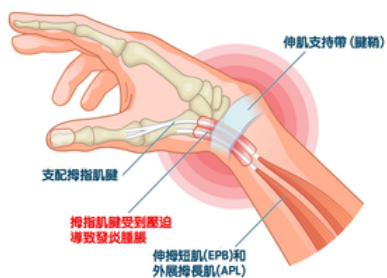


圖 2. 媽媽手

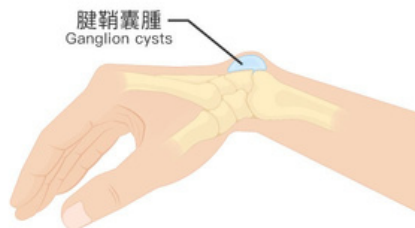


圖 3. 腱鞘囊腫

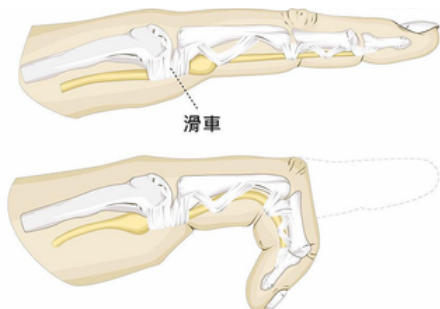


圖 4. 扳機指 (彈弓手)

伸展運動 | 胸肌伸展

伸展胸肌通常都有助減少圓肩，舒緩頸膊痛



圖 正面



圖 側面



- 1 將橡筋帶套在雙手上微微向外拉緊
- 2 保持橡筋帶拉緊的情況下，慢慢將雙手舉高
- 3 繞過頭部後再慢慢沿上背拉下

伸展運動 | 腰背肌肉伸展

伸展腰側及背部的肌肉通常都有助舒緩頸背及頸側痛



圖 正面



圖 側面



- 1 將橡筋帶套在雙手上慢慢將雙手舉高
- 2 身體往一邊側彎
- 3 直至感到對側肩膀及腰背肌肉有拉扯
- 4 完成兩側

肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆



圖16. 示範圖 -



圖17. 示範圖 -

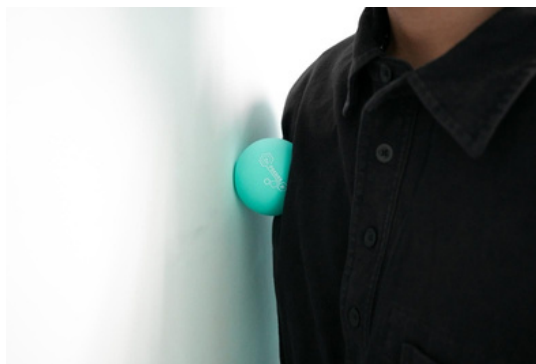
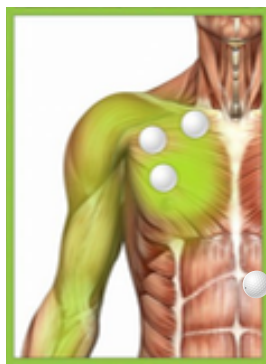
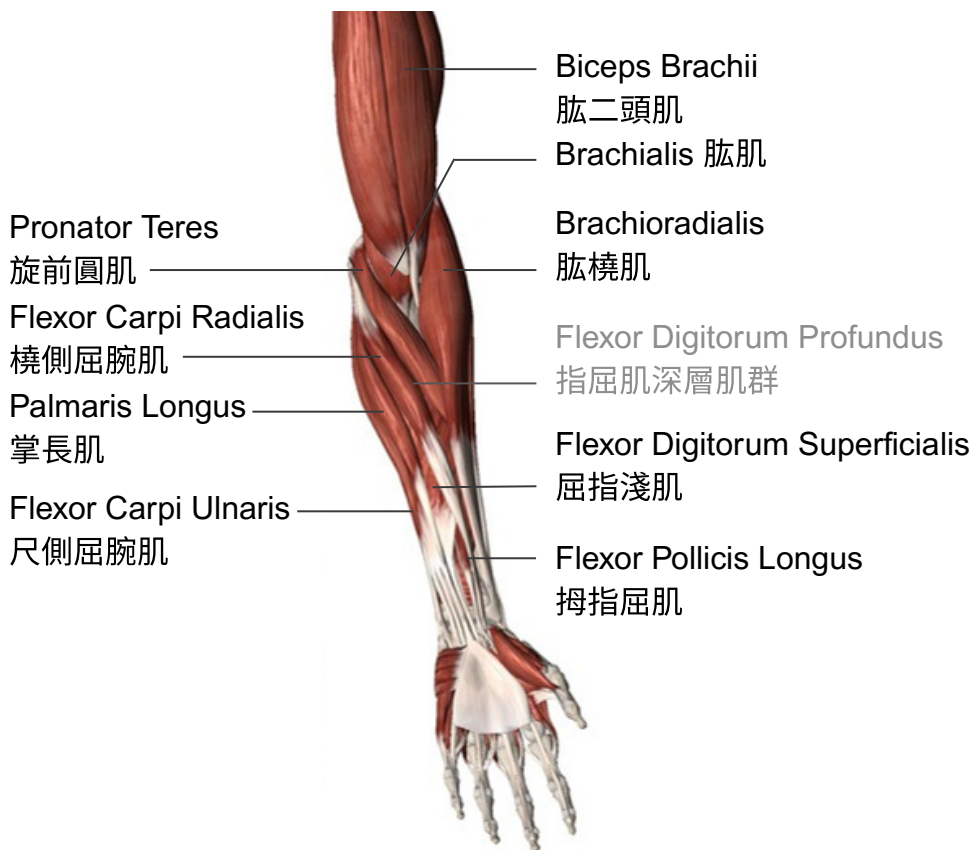


圖18. 示範圖



肌肉解剖圖及激痛點

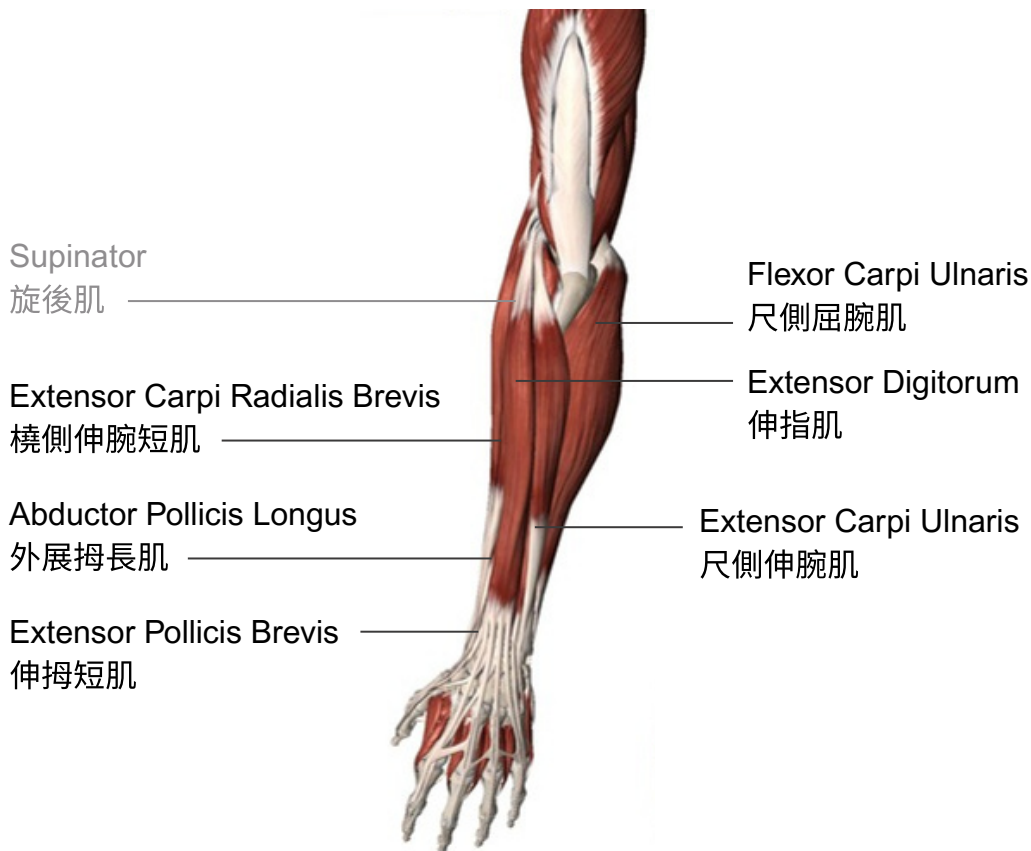
Muscle Anatomy and Trigger Points



手掌 Palm (左)

肌肉解剖圖及激痛點

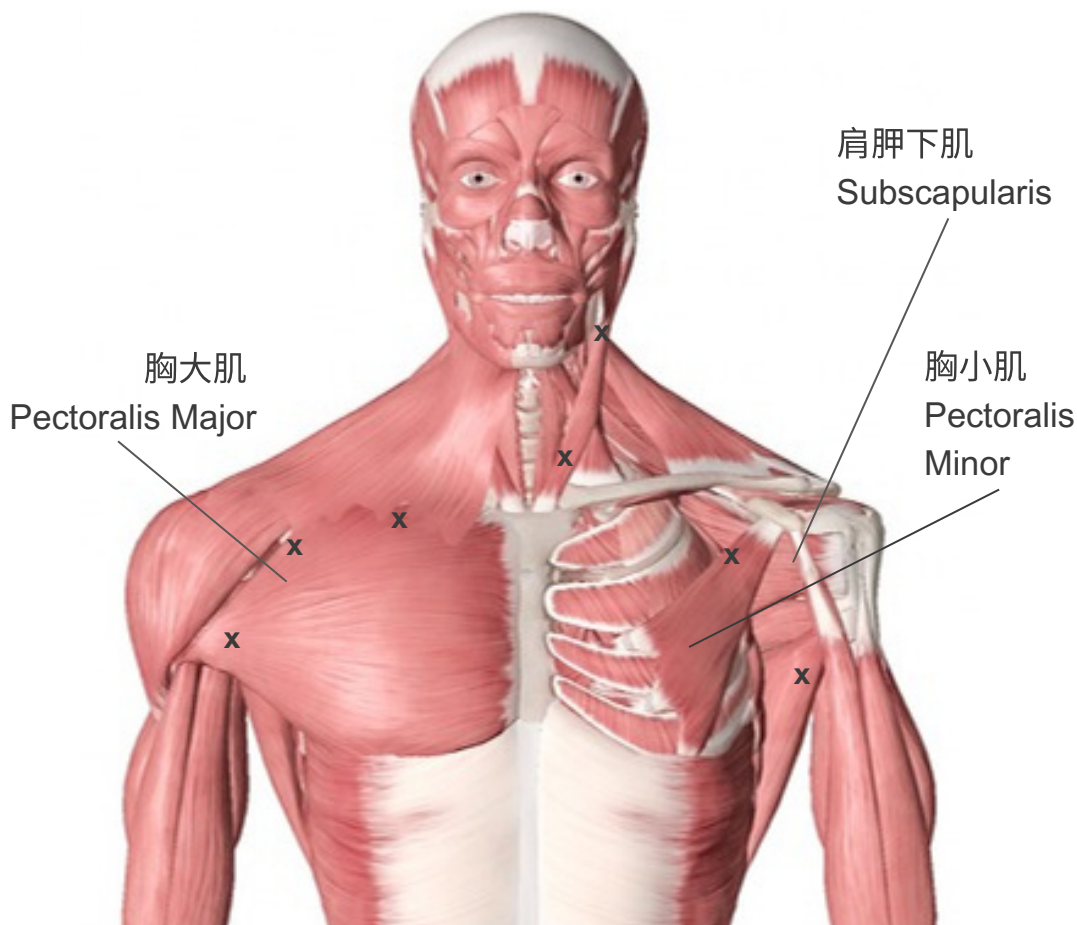
Muscle Anatomy and Trigger Points



手背 Dorsal Side of Hand (左)

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



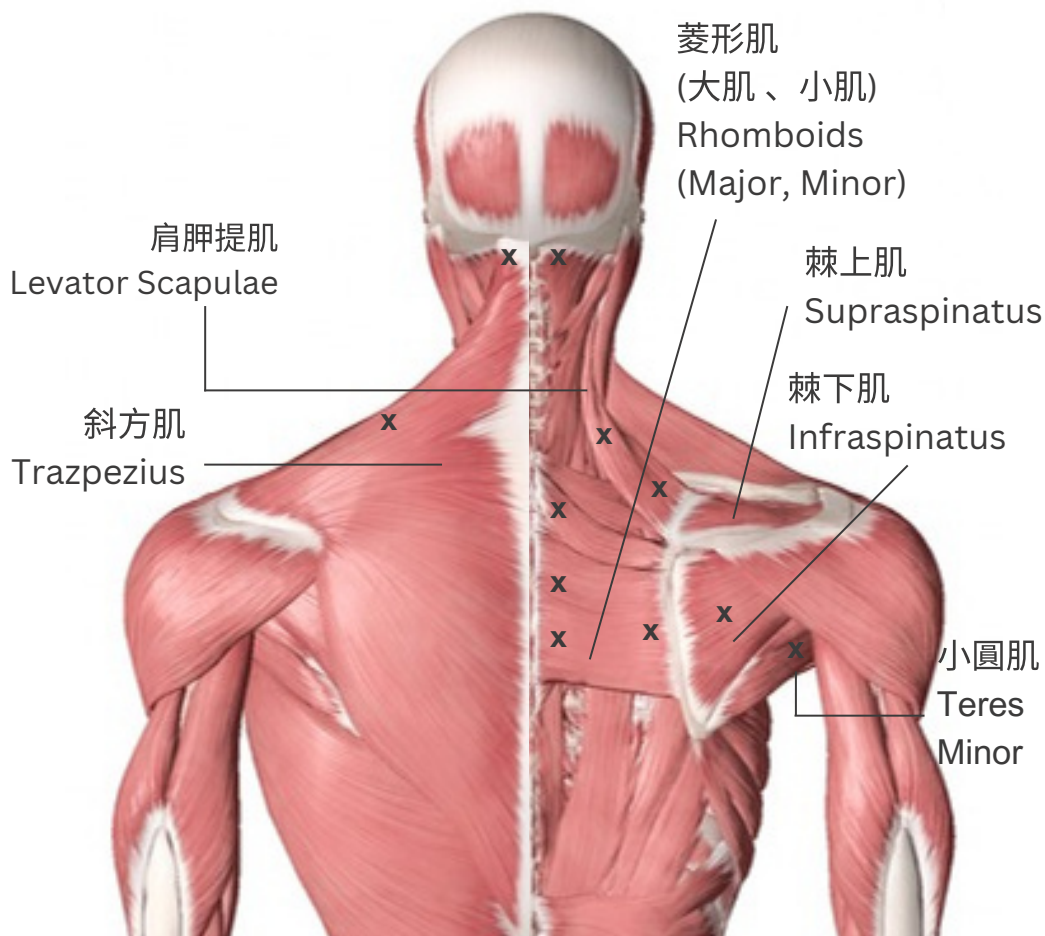
淺層肌肉
Superficial

深層肌肉
Deep

前 Anterior

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



淺層肌肉
Superficial

深層肌肉
Deep

後 Posterior



樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



預防+治療 雙管齊下

職業勞損

關節退化

運動創傷

筋骨痛症

☎ 3612 9188 (如有任何問題或想預約服務 可WhatsApp查詢)

📍 香港銅鑼灣百德新街2-20號恆隆中心19樓1904室