

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

肌腱炎

物理治療師胡育熏

為什麼會產生肌腱炎？

一· 使力不當或用力超出肌腱負荷：如手提重物造成肩膀肌腱炎，激烈的跑跳引起膝蓋肌腱炎。

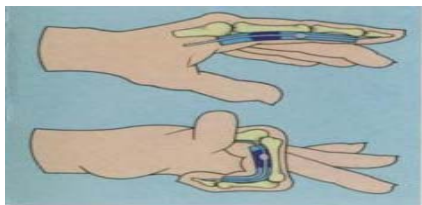
二· 過度或長期重覆使用：如長時間打電腦造成手指肌腱炎，馬拉松賽跑造成足跟肌腱炎。

三· 外傷：肌腱直接受到外來的撞擊、壓迫或切割均會造成發炎，甚至導致肌腱斷裂。

四· 風濕病的引響：如類風濕性關節炎患者除了關節發炎之外也會產生肌腱腱鞘炎，僵直性脊椎炎患者在肌腱附著骨頭處也常會發炎、疼痛。此外，痛風患者得痛風石也可能在肌腱上沉積並引起肌腱炎。

肌腱炎常發生在哪些部位？

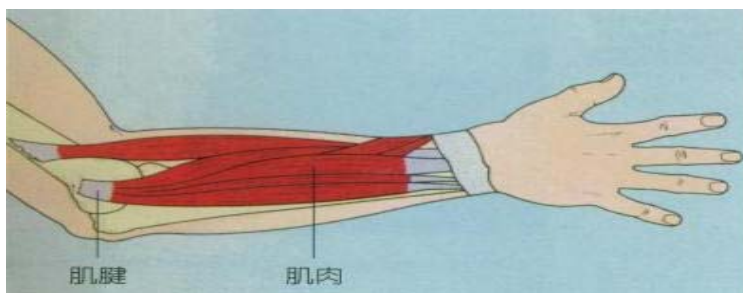
手指：手指掌側的肌腱發炎之後常會形成小節結，當手指彎曲的時候，會卡在因發炎而變的狹窄的腱鞘中，使得手指不易伸直。因手指卡在彎曲的位置，形似扣扳機，故又稱扳機指。此外大拇指的伸肌及外展肌經過手腕時也常因使力不當而發炎，因與媽媽長時間抱小孩有關，故又稱媽媽手。



圖一扳機指



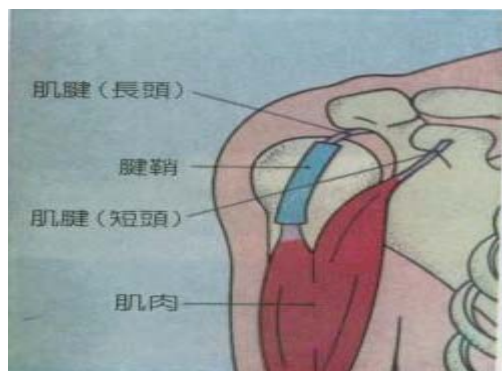
圖二媽媽手



圖三網球肘

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(與小只同側)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，內側發炎則稱為高爾夫球肘，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的肌腱炎。



圖四肱二頭肌

肩膀：肩關節處有許多重要的肌腱如肱二頭、肌崗上肌、崗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。

治療與復健

急性期可使用冰敷以消腫止痛，患處肌腱也要有適當的休息(可使用副木固定)，亦可口服消炎止痛劑或使用局部類固醇注射。有些患者對類固醇注射抗拒性很強，擔心會引起極大的副作用，其實正確的類固醇注射副作用很低，且效果神速，往往一針見效。其他方法包括：外用消炎止痛藥膏、針灸、電刺激、超音波及低能量雷射治療等。慢性期時疼痛及腫脹雖已減輕，但反而會有僵硬、粘黏及無力等現象，故此時的治療除了熱療(超音波、短波、熱敷、熱水療法等)、電刺激、低能量雷射之外，必須加上適當的運動治療以增進肌肉力量及改善肌腱、肌肉的柔軟度。此外，局部肌腱按摩亦有助於消除肌腱的粘黏。少數患者(如扳機指)雖經上述治療仍無法有效改善病情，則可考慮手術治療。

