

## 疾病簡介

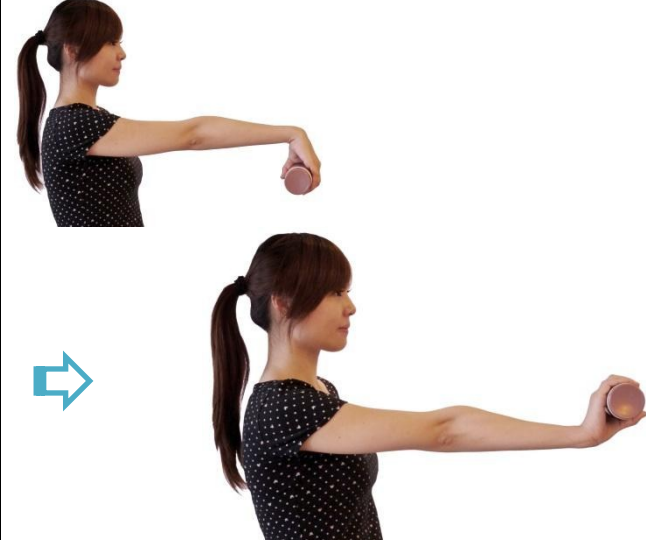
發病的原因在於手腕過度使用了背曲的動作所引起，不是一般人認知的過度使用手肘彎曲動作。通常致病可能的原因有許多，包括了長期過度使用、運動傷害、外力撞擊等。症狀為手肘外側處有一到多處的疼痛點，或是從事前臂或腕部用力的動作時，會感到手臂酸、沉重、無力或是突發性的疼痛感，肌肉也有緊繃的不適感。

## 禁忌與需知

若是在剛發生時，則不建議進行劇烈的活動，或是提重物等會反覆造成受傷的動作。建議這個時候可以使用冰敷及休息，讓發炎的症狀儘快改善。若是症狀已緩解許多，則建議進行肌力訓練，防止下次再度受傷。

## 運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適，請立即停止運動**，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

	<p><b>前臂背曲肌群牽拉運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 姿勢：站或坐姿。</li><li>2. 動作：手肘保持伸直不可彎曲，手掌握拳並往下壓，並用另一手給予一向心的力道，直到前臂外側感到緊實。 停留 <u>10</u> 秒。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。</li></ol> <p>小叮嚀：牽拉動作時要慢，避免拉傷。</p>
	<p><b>腕部背曲肌群肌力訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 姿勢：坐姿。手拿一方便抓握之物體，如水瓶或沙包。</li><li>2. 動作：掌心朝下讓手腕慢慢往上翹起後，再慢慢地放回至原位。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。</li></ol> <p>小叮嚀：動作時前臂要固定不動，動作需放慢。</p>