

PATIENT INFORMATION

高尔夫球肘

高尔夫球肘：屈腕和屈指的肌腱附着于肘部内侧的骨性突起上，过度使用会导致这些肌腱与骨骼连接处出现疼痛和退行性变。

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

您可能会感到肘部内侧疼痛。该区域是前臂肌肉附着于骨骼的位置。不适感通常逐渐出现。疼痛可能表现为钝痛或刺痛。您可能会注意到疼痛向前臂、手腕和手部放射。

疼痛在使用手臂时通常会加重。抓握物体变得困难。握手或拿咖啡杯等简单任务可能引起不适。涉及前臂旋转的活动可能会遇到困难。将手伸到背后扣内衣或塞衬衫下摆可能诱发疼痛。即使提起轻物也可能感觉沉重或费力。

您的症状常在活动后发作。您可能会在第二天感到酸痛。疼痛也可能在夜间将您痛醒，尤其是如果您侧卧在该侧。休息通常有助于缓解疼痛。然而，当您恢复日常活动时，疼痛可能会复发。

高尔夫球肘是一个常见问题。在大多数情况下，无论是否接受治疗，症状都会在 6 个月内缓解。这意味着您的身体通常会随着时间和护理自行愈合。对于少数对非手术治疗无反应的患者，手术满意度接近 90%。这表明对于需要进一步帮助的患者，该手术通常有效。

需要注意的是，孤立的肘部损伤很少见。如果您近期受过伤，骨折应被视为伴随软组织损伤的标志。这意味着骨骼损伤常伴有肌肉或肌腱问题。充分的肘部评估对于准确诊断和启动适当治疗至关重要。对肘部进行全面的体格检查，包括特殊测试，可能有助于提高肘部病变的诊断准确性。

肘部创伤后骨关节炎是一种不常见的疾病，其临床表现常与影像学发现不一致。这意味着您的 X 光结果可能无法完全解释您的疼痛程度。内侧髁嵌顿于关节内通常与肘关节脱位同时发生，在考虑时应予以重视，以避免诊断错误。

无症状的小联盟棒球运动员中，优势肘部的 MRI 异常很常见，并且在三年内通常会进展，尤其是在继续打棒球的球员中。棒球和垒球运动员经常主诉肘部、手腕和手部不适。这些因素可能会影响您症状的表现和进展。

实际情况

高尔夫球肘是肘部内侧肌腱的磨损性损伤。这些肌腱将前臂肌肉连接到肘部内侧的骨性突起，即肱骨内上髁。可以将这些肌腱视为帮助弯曲手腕和抓握物体的强韧绳索。

当您反复进行举、扭或抓握动作时，这些绳索会被拉伸并产生应变。随着时间的推移，肌腱纤维中可能出现微小撕裂。这会导致附着点出现炎症和疼痛。组织变得易激惹，且承受正常负荷的能力下降。

您的外科医生会解释，这不是突然的断裂，而是应力的逐渐累积。共同屈肌起点是这些肌腱附着的具体位置。当该区域超负荷时，其修复速度跟不上损伤速度。这会导致您在抬起或旋转手部时感到酸痛。

经皮松解共同屈肌起点是治疗该病症的一种安全且有效的方法。它涉及轻柔地松解紧张的肌腱组织以减轻压力。患者在1年的随访期间通常会看到疼痛和功能的显著且持久的改善。该手术有助于在不进行大手术的情况下恢复正常活动。

我们专注于恢复您舒适使用手臂的能力。通过解决肌腱附着处的紧张状态，我们帮助减轻肘关节的应变。这使得组织能够安定并正确愈合。我们的目标是让您以更少的疼痛和更好的功能回归日常生活。

我们能做什么

基兰·希尔帕拉（Kieran Hirpara）医生是麦特私人医院（Mater Private Hospital Rockhampton）的上肢外科医生，他在我诊所采取的方法反映了您清晰的诊疗路径。您可以通过全科医生或物理治疗师转诊至我们诊所。诊所评估包括病史采集、体格检查以及必要的影像学检查，以确立诊断。对于退行性或长期存在的问题，我们通常首先尝试非手术治疗。这包括活动调整、物理治疗或手部治疗、夹板固定和注射治疗。当非手术治疗未能带来足够改善时，我们会考虑手术。对于结构性或急性问题，可能会直接建议手术，而无需先进行非手术治疗试验。

自我管理和物理治疗是大多数病例的第一步。保守治疗是简单肘部问题的标准起始方案。您的物理治疗师将指导您进行恢复活动和力量的练习。目标是安全地让您恢复高水平的过头活动。对于网球肘等常见疾病，无论采用何种治疗，大多数病例的症状在6个月内均可缓解。我们请您给予这种方法一定的时间。如果您患有关节不稳定症，我们可能会使用铰链式外固定装置。这是一种位于手臂外部的框架，可在关节愈合过程中将其固定，从而实现早期活动。

药物治疗侧重于减轻疼痛和炎症。如果自我护理不足以缓解症状，我们可能会讨论注射治疗。这些注射可能包括可的松、透明质酸或富血小板血浆（PRP）。可的松可快速减轻肿胀和疼痛，但效果是暂时的。透明质酸作为润滑剂，以改善平滑运动。PRP利用您自身的血细胞来促进愈合。对于极少数对这些非手术方法无反应的患者，手术可提供近90%的满意度。我们将此作为共同决策提出，让数据说话。

当保守治疗达到极限或肘关节结构不稳定时，会考虑手术。我们进行手术以恢复稳定性、移除受损组织或替换磨损的关节表面。例如，经皮屈肌总腱起点松解术是高尔夫球肘的一种安全有效的选择，在1年随访中显著改善了疼痛和功能。在严重关节炎病例中，半关节置换术（部分关节置换）可提供可预测的活动度改善，57%的患者获得良好至优秀评分。我们将手术方案根据您的具体损伤和目标进行定制。

预期情况

高尔夫球肘是一种影响肘部内侧肌腱的磨损性疾病。如果选择非手术治疗，症状往往会波动。您可能会出现有一段缓解期，随后在抓握或提举物品时出现症状加重。如果不进行治疗，这种循环可能会持续数月甚至数年，使日常活动和爱好变得困难。

当您接受常见的屈肌起点松解术时，目标是打破这种循环。证据表明，在1年的随访期内，该手术能显著且持续地改善疼痛和功能。随着肌腱愈合，大多数人会注意到不适感逐渐减轻。改善并非总是立竿见影，但如果遵循康复计划，效果往往是持久的。

康复是一个过程，而非单一事件。您可以预期在前几个月内肘关节活动范围会有可预测的改善。对许多人来说，最快的进步发生在最初的2到4个月内。此后，进展会更加缓慢。我们在手术后立即开始您的康复计划，因为运动能力的显著改善主要发生在这个早期阶段。您需要继续进行这些锻炼至少6个月，以维持这些成果。

保持现实的期望很重要。虽然大多数患者能获得良好的疼痛缓解和功能恢复，但结果因人而异。在涉及更复杂的关节问题的情况下，例如创伤后关节炎，拥有存活植入物的患者中，约57%的患者获得了良好至优秀的功能评分。这意味着虽然许多人恢复得很好，但部分患者仍可能经历某些限制或不适。

如果您有复杂的肘部损伤，长期预后则不太确定。复杂肘部损伤的手术管理长期结果尚不清楚。然而，对于标准的高尔夫球肘，康复路径通常很明确。起初您需要避免用力抓握和重复性的手腕动作。对于年轻运动员，预防性的至少1个月的休赛期是最低要求，但对于成年人，逐步恢复活动是关键。

您的外科医生会指导您何时可以安全地恢复特定活动。过早恢复可能会导致肱骨内上髁的形态异常或延缓愈合。耐心至关重要。大多数接受该条件治疗的肘部都能实现功能性活动范围和合理的患者报告结果。您应该有信心，通过适当的护理，您可以以较少的疼痛回归正常生活。

何时就医

高尔夫球肘通常在休息后6个月内改善。然而，如果疼痛持续超过此期限，您应寻求专科医生评估。如果出现突然加重、无力或不稳定，请立即就医。关节锁定或突然无力也需要及时评估。这些症状可能提示需要准确诊断的伴随软组织损伤。如果非手术治疗无效，手术可提供近90%的满意度。您的外科医生将检查您的肘部以确定最佳治疗方案。不要忽视影响睡眠或日常工作的症状。早期评估有助于预防长期并发症，并确保您获得针对特定病情的适当治疗。