

什麼是肌腱炎？

肌肉的末端形成細長的帶狀構造，附著於骨頭上，此帶狀構造即為肌腱。若肌腱因種種原因產生發炎現象即是肌腱炎。

症狀

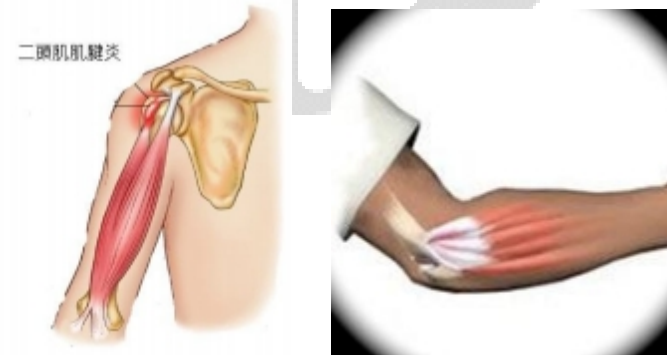
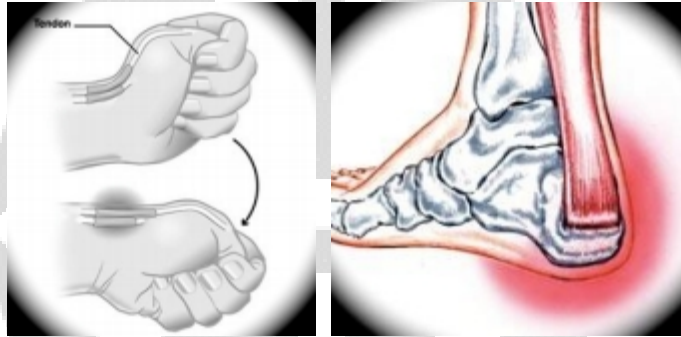
急性發炎時，患處會疼痛；按壓患處或肌腱用力時疼痛會加劇，甚至外觀會有紅、腫、熱的現象。若變成慢性肌腱炎，發炎的肌腱會結疤，產生沾粘僵硬的現象，使得患處不能活動自如。

為什麼會產生肌腱炎？

1. 使力不當：激烈的活動或用力超過肌腱負荷時。
2. 長期反覆使用：如長時間打電腦造成手指肌腱發炎。
3. 外傷：直接遭受外來的撞擊壓迫時都可能造成肌腱發炎。
4. 其他疾病的影響：如類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎的患者都常併發肌腱炎。

肌腱炎常發生在哪些部位？

1. 手指：如扳機指、媽媽手。
2. 手肘：如網球肘、高爾夫球肘。
3. 肩膀：肩關節處的旋轉肌袖也是肌腱炎的好發位置。
4. 下肢：如膝蓋的髌骨肌腱炎、足跟的阿奇里斯肌腱炎。



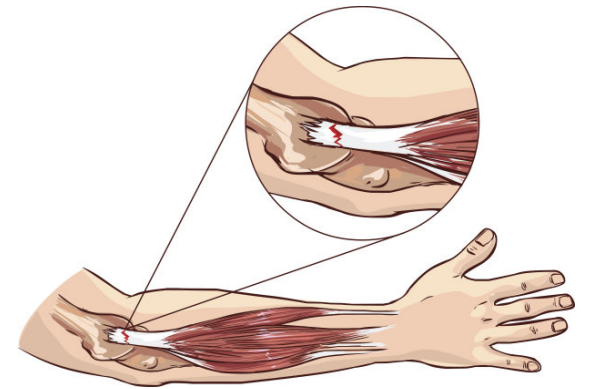
如何治療肌腱炎？

1. 物理治療：冷熱敷、深層熱療、低能量雷射、電療等，可以消腫止痛，改善發炎。
2. 副木：固定患處，讓肌腱休息。
3. 運動治療：拉筋運動可以改善肌腱柔軟度，避免沾粘；肌力訓練可以加強肌肉力量，讓活動不致超出肌腱負荷，避免肌腱炎反覆發生。
4. 局部肌腱按摩：消除肌腱沾黏
5. 藥物治療：口服非類固醇類消炎藥物、或直接局部注射類固醇。
6. 手術治療：部分患者、尤其是產生沾粘時；若上述治療方式無效，可考慮手術治療。
7. 肌腱炎常常是因為肌肉的過度使用或錯誤使用所引發，因此除了局部治療外，還應該找出產生原因；矯正不當的使用方式，避免復發。

祝您

身體健康！

肌腱炎



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
三民校區：(04)2219-5233~5237
民生校區：(04)2219-5888
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學
～ 學務處衛保組關心您 ～

