

健康人生

肘關節損傷是香港人常見的急性慢性痛症之一，十分常見的都市病，無論是藍領白領都可能遇上。肘關節損傷無好發年齡，但與肘關節、滑囊、肌腱、韌帶的勞損性損傷存在着密切的關聯。在本文中，筆者將從臨床肘關節損傷較常見的類型、症狀、相關肌肉關節組織和治療方案等角度來探討。

通經活絡 活血止痛

中醫治療有方 肘關節損傷

每次門診病人訴說肘部疼痛時，筆者會結合患者訴說的肘部症狀、診症檢查和評估，才作出診斷。根據診斷給予患者最符合病情的個體化治療方案，以幫助患者有效地減輕疼痛和恢復肘部活動功能。

在診斷時，我們需要了解患者的病史和症狀，會先請患者自行描述肘部疼痛和不適的具體部位。在問診過程中，會問及既往的損傷史、手術史及有否慢性疾病。問診結合肢體檢查和特定試驗確立診斷。大多數肘關節損傷的患者會提及肘部酸痛、牽扯痛，少數患者會呈現肘部遊走性疼痛伴前臂麻痺，負重時疼痛常加重。急性跌仆損傷病史的肘部疼痛患者，需要特別小心注意，排查患處畸形、骨擦音等骨折表現。確定為肘部疼痛後，需詢問疼痛症狀出現的頻率，分辨嚴重程度。筆者較常以數字評分表(Numerical rating scale)來評估疼痛程度，以0到10來評估疼痛，「0」代表完全不痛，「10」代表最無法忍受的疼痛程度，由病患為自己的疼痛程度打分數。1到3視為輕微疼痛、4到6為中度疼痛，7以上則屬重度疼痛。在問診過程中，會問及既往的手術病史及有否慢性疾病。問診結合肢體檢查和特定試驗確立診斷。

網球肘高爾夫球肘常見

臨床門診常見的肘關節損傷為肱骨外上髁炎及肱骨內上髁炎。早期診斷和適當的治療可以有效預防病情惡化，並促進快速恢復。

前臂長期反覆過度用力旋前、旋後時，握拳被動牽拉伸肌，伸腕主動收縮伸肌，這三個動作對於肘關節外側的伸肌總腱起點產生十分大的負荷，長期負荷可引致肱骨外上髁炎，亦稱之為「網球肘」。肱骨外上髁炎一般起病較緩慢，初期時患者可感受到外側酸痛無力，肘關節活動正常。於肱骨外上髁、橈骨頭附近進行局部按壓可引起局限性壓痛。發病日久後痛點開始腫脹，疼痛由外肘放射至肩前、前臂、腕部。負重、握拳、旋轉前臂

時疼痛明顯加重，休息後疼痛無法自行減輕。常見於西餐廳服務員及網球運動員。

經常用力屈肘屈腕及前臂旋前時，尺側屈腕肌處於緊張收縮狀態，從而易使其肘關節內側肌腱的附着點發生急性扭傷或慢性勞損，長期負荷可引致肱骨內上髁炎，亦稱之為「高爾夫球肘」。肱骨內上髁炎起病亦緩慢，初期時患者可感受到內側酸痛無力，肘關節活動正常。於肱骨內上髁附近進行局部按壓可引起局限性壓痛。發病日久後痛點開始腫脹，部分患者紅腫發炎，疼痛由外肘放射至肩前、前臂、腕部。負重、握拳、旋轉前臂時疼痛明顯加重，休息後疼痛無法自行減輕。常見於髮型師及高爾夫球愛好者。

儀器治療配合針灸止痛

治療目的為減輕疼痛分數，改善肘部血液循環，促進病變組織修復。主要治療方案分為三部分：鬆解肘部附近軟組織、減輕疼痛分數、消炎。

觸診檢查時肘部痛點附近的肌肉群會呈現緊繃狀態，筋膜炎、射頻熱能筋膜炎、手法鬆解等都可以鬆解前臂肌肉的緊繃。筆者較常用的治療方案為患者仰臥，先用筋膜刀沿着痛點及前臂肌群等位置移動來回鬆解，皮膚肉眼可見潮紅、充血、瘀血現象，通經活絡；在皮膚表面出現一定程度痧痕後，在痛點附近及前臂肌肉手法鬆解，治療時可針對結節進行鬆解。

鬆解軟組織後可以針對痛點活血止痛，針灸、艾灸、儀器治療(超聲波治療、擴散式衝擊波、聚焦式衝擊波)等都可以明顯下降疼痛分數。這部分筆者較常用的治療方案是以針灸治療為主，再以儀器治療配合針灸治療。針灸取穴會以肘部阿是穴、手三里等穴位為主，運針得氣，得氣時會產生酸、麻、重、脹等感覺，留針15至20分鐘，留針時配以醫療級紅外線治療燈，透過遠紅外線促進血液循環及擴張微血管，加強針灸療效；起針後按壓痛點，痛點較表

淺者擴散式衝擊波促進受傷軟組織消炎止痛，痛點較深層者以聚焦式衝擊波配合。如果患者十分抗拒針灸，可以干擾波電療儀器(Interferential Therapy)代替針灸治療，利用電流減輕關節或肌肉的炎症，同時放鬆肘部緊張的肌肉以緩解疼痛。

在實際治療中，治療次數和頻率可能會因患者的病情和個人情況而有所不同。一般來說，每次治療約30至60分鐘，完成1次治療後，患者疼痛症狀及疼痛分數往往已有一定減輕，3至5次治療為1次完整療程，持續時間約為2至4周或更長，以達到最佳的治療效果。

綜合來說，對於肘關節損傷可以透過不同治療方案和方法來幫助患者減輕疼痛，提高生活質量。最重要的是要根據患者的病情和個人情況制定個性化的治療計劃，並持之以恆地進行治療。如果肘關節損傷引致劇烈疼痛，建議立即向專業醫療工作者尋求協助。除了本文提到的治療方案外，患者最重要的注意事項為避免提重物，如果接受治療後仍反覆提重物，症狀恐纏綿不愈。

中醫治療有方



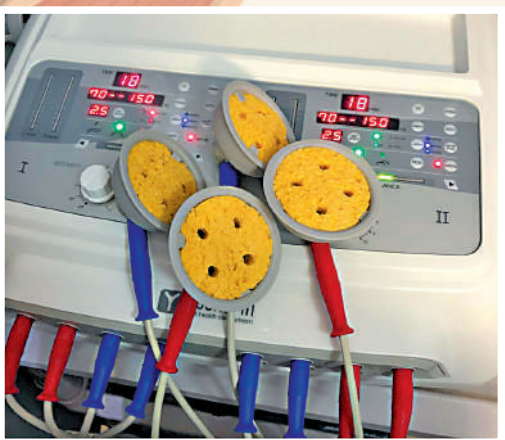
黃權 註冊中醫 至意中醫診所



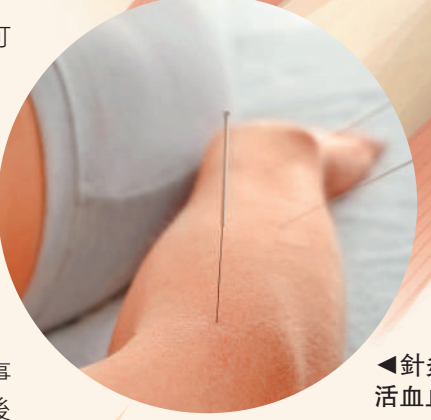
肘關節損傷是常見的急性慢性痛症之一。



長期用電腦者亦易有「網球肘」。



干擾波電療儀器利用電流減輕關節或肌肉的炎症。



針灸有助活血止痛。

完整的碎片

不要輕視每一件過去獨立發生過的事情，因一切悄然塑造出當下完整的你。

瑜伽裏所說的「串連式子」，顧名思義，即是將每一個動作緊密扣連，孕育出一套行云流水的「flow」。

但若我們缺乏每一個獨立動作的基礎，或未掌握好每一個動作的技巧，那又豈能完美地將動作串聯起來呢？

我曾以為，生命中每一件自己勇敢跨過的難題，又或是我作出的每一個選擇，都只獨立存在於某段時間軸上，它們都一一被我「獨立地」解決，事與事之間並無任何關連。然而，事實非如此。

記得小學時，我最怕那僅僅二十分鐘的小息時間。對於一個小時候經常被人無緣無故地杯葛或排斥的我而言，這二十分鐘已如同二十小時的長度。

每當校園鐘聲一響，我便會以「龜速」、比任何人都要慢的速度走向禮堂。真聰明，這樣便可浪費掉三分鐘的時間。接着就到小食部買一包「媽咪麵」，再裝作不懂得拆開那包幾乎每天都會拆一次的「媽咪麵」，藉着這小伎倆篩選出真正願意幫我的朋友，可惜大多時都不管用，有時更讓我顯得……更奇怪。不過，這樣的「笨手笨腳」，大概讓我成功消

耗掉兩分鐘的時間。

剩餘的十五分鐘，我就會躲在角落吃夠十五分鐘，扮到很忙。這樣就算有人發現我，也不會顯得突兀，不用擔心、不用歧視、不用接近，老師也不用前來關心——我只是正忙於吃着我最可依賴的「媽咪麵」而已。

童年只得一次，而我的童年時光，就全都花在躲開所有可能讓我受傷的嘴臉。

直到有一天，一位同班同學在小息時突然衝來，且兩眼通紅地對着我說：「我想以後的小息都跟你過！我很生氣，她們說若我繼續跟你聊天，她們就會排擠我，但我不認為你有錯，你什麼都沒做過！我們以後一起過小息吧，我們不用再理會她們！」

那一刻我不知如何反應，雖則我心裏很快樂，又很想哭，但最終我選擇忍住眼淚，裝作毫不在乎，全因我怕她知道我只得她這位朋友。

往後的成長，我學會更懂得偽裝自己、壓抑自己、小心翼翼地收好自己的情緒，為免別人不喜歡自己。

來到這裏，我很感謝自己能夠有勇氣再次直面童年的一些創傷。或許，這個故事與你完全無關，但我相信，每個人的成長，總會面對過被孤立，或是不被理解的時候。

但這些經歷卻是讓我們變得更優秀的機會。

若然沒有這段經歷，我又如何理解獨處的美或痛？若然沒有那位同學的出現，我又怎會知道愛與陪伴的可貴？若然沒有躲藏自己的經歷，我又怎會養成默默觀察身邊的人，察言觀色的能力？若不是有這一道傷口，我又怎會理解到擁有同理心的重要？若不是怕失去，我又怎會學懂偽裝，然後某天再次領悟到做自己的可貴？

原來散落在不同時間點的碎片，雖會割破我們的皮膚，但最終卻讓我們活得完整——拼湊出更完整的我們。

瑜伽亦然，若我們不好好去接納學習瑜伽時，遇到的所有跌碰與墜下，再選擇站立起來，繼而再作自我分析與拷問，那又怎能會做好承載着每一個動作的「串連式子」呢？

作為瑜伽老師，我更感恩每一段發生在自己身上的獨有經歷，若然沒有這些經歷，我也許不能夠在今天，與你分享讓我變得無畏無懼，或可能有機會啟發你的小故事。

「大雪」養生宜平補

12月6日迎來「大雪」節氣，這是冬天的第三個節氣。據古書記載：「時積陰為雪，至此栗烈而大，過於小雪，故名大雪。」《月令七十二候集解》當中亦有提及「十一月節，大者盛也，至此而雪盛矣」，意指天氣將會漸漸轉冷，尤其是中國北方地區，會出現較大降雪。雖然華南地區一般仍然保持氣候溫和，香港氣溫近期亦維持在20攝氏度左右，但可感受到氣溫的變化。以中醫觀點來看，「大雪」時節

應注意風邪、寒邪的侵入。人體的頭、胸、腹、腳四部位最易受寒邪侵襲，要加強保暖，避免因受寒出現頭痛或頭暈。對於患有心腦血管疾病的患者來說，寒冷易誘發和加重腦血管疾病；同時風寒侵入人體胸部和腹部之後，易折損體內陽氣從而引發心臟病；此外，寒氣還會誘發腸胃疾病的發生。

「大雪」的養生飲食上，要重視養腎、養陰，宜吃黑色、啡色或黏稠的食物，如黑芝麻、黑豆、栗子、合桃、玉竹、淮山等。此外，適當的平補促進新陳代謝，改善怕冷畏寒的體質。

山藥枸杞粥 材料：山藥一條、粳米100克、酸棗仁20克、紅豆二兩、枸杞一兩 功效：健脾胃、益肺腎，有鎮定心神、助眠之功效，還可補血養顏，消除色斑

兩骨湯 材料：豬骨頭半斤、牛骨頭半斤、肉荳蔻一兩、枸杞一兩、生薑適量、鹽適量 功效：溫陽益氣、補腎通便。適用於腎虛便秘及手脚冰涼等



水陸運動體驗

「賽馬會划越無限計劃·三項達人拉機衝刺賽2024」將於12月14日在「觀塘海濱發現號03」舉行，該活動結合比賽和水陸運動體驗日。比賽分為賽艇機、獨木舟機、龍舟機和三項達人衝刺賽等項目。市民還可參與水陸運動體驗日的多個互動體驗，包括：「VR虛擬賽艇體驗」、平板賽艇模擬體驗、獨木舟模擬體驗，以及「陸上行舟」等，感受多元化的水上活動樂趣。

