

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。

您正在感受的症状

您可能会感到肘关节内侧出现疼痛和僵硬。该区域被称为肱骨内上髁。这种不适通常源于共同屈肌起点的病变，这是前臂肌肉附着于骨骼的部位。您可能会发现这种疼痛限制了您的日常活动，并使简单的动作变得困难。

在使用手臂后，疼痛往往会加剧。涉及抓握或提举的任务可能会引发尖锐的酸痛。您可能会发现难以完成日常动作，例如伸手到背后扣内衣或塞衬衫。甚至患侧卧位睡眠也会变得不适，从而干扰您的休息。您的外科医生将评估这些症状以确诊并排除其他问题，因为孤立的肘部损伤很少见，骨折通常提示软组织损伤。

虽然疼痛可能持续存在，但仍有有效的管理方法。治疗选择，如经皮共同屈肌起点松解术，已被证明能显著且持久地改善疼痛和功能。这些益处通常在1年的随访期间得以维持。通过从附着部位解决疼痛根源，您的外科医生旨在恢复您无痛使用手臂的能力。这种方法有助于您更轻松、更自信地回归正常生活。

实际发生了什么

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抓握物体和弯曲手腕的粗绳。

当您反复提起重物或进行重复性抓握动作时，这些“绳索”会承受巨大的负荷。久而久之，这种应力会导致肌腱纤维出现微小撕裂。身体试图修复这些撕裂，但持续的牵拉阻碍了完全愈合。这会导致常见屈肌起点的炎症和疼痛，即这些肌腱附着于骨头的特定部位。

您感受到的疼痛是这种受损组织的直接结果。当您尝试提起物体或旋转前臂时，受损的肌腱会在骨头上拉伸。这会引发肘部内侧的锐痛或钝痛。该区域触压时也可能感到压痛。

在某些情况下，损伤会变为慢性。肌腱结构变得薄弱，即使在休息时疼痛也会持续存在。这就是为什么简单的休息往往无法提供持久的缓解。组织需要时间来愈合，但日常活动往往在组织恢复之前再次造成损伤。

您的外科医生可能会建议进行一种称为“经皮常见屈肌起点松解术”的手术。该治疗涉及仔细松解肌腱紧张且受损的部分。这是一种安全有效的选择，在1年的随访期内可显著且持续地改善疼痛和功能。通过缓解受损区域的张力，该手术有助于肌腱正确愈合，并恢复您无痛使用手臂的能力。

我们能采取的措施

大多数高尔夫球肘病例随时间和护理会改善。保守治疗是简单损伤的金标准。您可以从休息手臂并避免引起疼痛的动作开始。物理治疗有助于增强肘部周围的肌肉，以支持愈合的肌腱。这种方法对许多人有效，包括那些因投掷动作导致轻度不稳的人。您的外科医生可能会使用肘部尺侧副韧带损伤预后评分来预测非手术治疗的成功率。这有助于避免不必要的手术。

如果休息和理疗效果不佳，您的外科医生可能会讨论医疗选项。这些包括止痛药和抗炎药，以减少肿胀和不适。注射是另一种选择。皮质类固醇注射可通过减轻炎症提供短期缓解。透明质酸或富血小板血浆（PRP）注射可能有助于刺激愈合，尽管其长期效果各不相同。对于症状相似的网球肘，无论采用何种治疗，大多数病例在6个月内均可缓解。对于高尔夫球肘，经皮屈肌总腱起点松解术在1年随访期内可显著且持续地改善疼痛和功能。您的外科医生将根据您的具体症状帮助您判断是否适合注射。

仅当保守治疗达到极限时才考虑手术。如果肘部仍然不稳，或者无法在不脱位的情况下将肘关节活动超过50至60度，则需进行手术。对于无法用石膏固定的不稳定骨折或脱位，也需要手术。手术的目的是修复撕裂的组织，以便您能够安全地活动肘部并恢复力量。在经验丰富的医生手中，肘关节镜等手术是安全有效的。如果对非手术治疗无反应，网球肘手术的近90%患者满意度。您的外科医生将与您讨论任何手术的具体风险和益处。

预期效果

高尔夫球肘是一种肘部内侧肌腱受到刺激的疾病。对许多人来说，这种疼痛和僵硬可能是持续性的。然而，治疗提供了明确的改善途径。如果您选择进行共同屈肌起点松解术，您将预期在疼痛和功能方面获得显著且持久的改善。这些益处并非短暂；它们在整个1年的随访期内持续存在。对于未通过其他方法获得缓解的患者，该手术被认为是一种安全有效的选择。

康复是一个需要耐心的渐进过程。如果您接受复杂肘关节不稳或僵硬的矫正手术，您的康复计划必须立即开始。您需要继续进行至少6个月的康复治疗。这一时期至关重要。大部分显著的活动度改善发生在最初的六个月内。在此之后，您的肘关节很可能已达到功能水平，使您能够以更少的不适完成日常任务。

对于需要关节置换的严重关节损伤患者，结果因植入物类型而异。与其他方式相比，某些特定的肘关节置换术（如Latitude原发性全肘关节置换术）具有较低的存活率和较高的并发症发生率。相比之下，GSBIII肘关节置换术等其他设备可提供良好的长期功能，翻修率低且并发症少。如果您患有创伤后关节炎，半关节置换术（部分关节置换）可使57%的植入物存活患者获得良好至优秀的评分。这些患者还看到肘关节弯曲和伸直程度的可预测改善。

如果置之不理，症状可能会持续存在。虽然一些轻微病例可能会自行缓解，但慢性高尔夫球肘通常会干扰日常生活。手术提供了一种打破这种循环的可靠方法。无论是简单的松解术还是更复杂的重建术，目标都是恢复稳定性和活动度。通过适当的护理和康复，您可以恢复到支持您生活方式的功能标准。您的外科医生将帮助您了解这些选择，以找到最适合您特定损伤的方案。

何时就医

若内侧肘部持续性疼痛且休息后无改善，请咨询全科医生。若发现关节无力或不稳，请要求专科医生评估。若肘部在活动时出现锁定或脱力，请及时就医。若症状干扰睡眠或工作，请联系您的外科医生。疼痛突然加重也需尽快评估。高尔夫球肘会导致肱骨内上髁（即肘部内侧的骨性突起）处出现疼痛和功能损害。早期评估有助于确保准确诊断和适当治疗。切勿忽视这些体征，因为及时干预可防止进一步并发症。