

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 聯合晚報 日期 98.8.09 版面 B三版

愛打保齡球 手肘長腫塊

■林進修

40出頭的上班族王先生既高又壯，常打保齡球，愛用15磅的「重量級」球，每次都打滿6局才過癮。長久下來，右手肘外側浮起一個直徑約半公分的腫塊，痠痠麻麻，很不舒服。

台北市立聯合醫院中興院區中醫科主治醫師林在裕檢查發現，這腫塊是典型的腱鞘囊腫，許多經常使用電腦的上班族、廚師、櫃台結帳人員、手工藝代工者，以及常打保齡球、桌球及高爾夫球的運動愛好者，常需動用到手腕、手肘關節，都有同樣困擾。

由於手肘或手腕一直活動，肌肉、關節等組織長期磨擦，就可能出現腫脹而形成腱鞘囊腫。外科的處理方式是以粗針吸出囊腫內的黏液，或開刀劃破囊腫，清除裡面的黏液及周邊組織。林在裕說，外科的處理方式簡單快速，卻會留下較大針孔或疤痕。

中興院區最近試用針灸療法很成功。林在裕用幾支一寸毫針刺入患部，形成一個圓圈狀，留針20分鐘後拔針。腱鞘內膜被針刺破後，黏液會外流到肌肉、組織間，再由人體慢慢吸收。王先生接受三次圍刺治療後，半公分的腱鞘囊腫已消失不見。

林在裕說，腱鞘囊腫即中醫所謂的「筋瘤」，俗稱「肌腱瘤」，是一種外傷筋膜、邪氣居聚，造成局部血液循環不良，水液積聚於骨節經絡的病灶。中醫的圍刺手法可達到行氣活血、疏通經絡、消腫散結的療效，具有療效快、疼痛輕、無副作用、無疤痕的優點。

