

肌腱炎治療與復健

經醫師診斷為肌腱炎後，可以藥物治療、注射治療或物理治療等方式處理或保護。急性期可使用冰敷以消腫止痛，患處肌腱也要有適當的休息（可使用副木固定），亦可口服消炎止痛劑或使用局部類固醇注射。有些患者對類固醇注射抗拒性很強，擔心會引起極大的副作用，其實正確的類固醇注射副作用很低，且效果神速，往往一針見效。其他方法包括：外用消炎止痛藥膏、針灸、電刺激、超音波及低能量雷射治療等。

慢性期時疼痛及腫脹雖已減輕，但反而會有僵硬、粘黏及無力等現象，故此時的治療除了熱療（超音波、短波、熱敷、熱水療法等）、電刺激、低能量雷射之外，必須加上適當的運動治療以增進肌肉力量及改善肌腱、肌肉的柔軟度。此外，局部肌腱按摩亦有助於消除肌腱的粘黏。少數患者（如扳機指）雖經上述治療仍無法有效改善病情，則可考慮手術治療。

手指(腕)伸肌拉筋



手指(腕)屈肌拉筋



運動治療、 肌力訓練

