



網球肘 Tennis Elbow

一、什麼是網球肘：

網球肘其正式名稱為「肱骨外上髁炎」，疼痛主要起源於肱骨外上髁周圍發炎的肌腱。好發於前臂使用肌力的方式不對，或過度使用前臂的人，並非打網球的人才會發生

二、發生的原因：

最常見原因是腕部伸肌使用過度、慢性勞損、老化、局部血液循環不良等。任何的動作或運動造成手腕伸肌肌力過度負荷就可造成此網球肘。如：家庭主婦需長期打掃、提重、抱小孩、工人搬重物、司機、學生或上班族使用電腦等，都是好發族群。網球肘也可因為直接的挫傷或創傷於手肘的外側而造成

三、通常有甚麼症狀：

肱骨外髁附近會有腫脹壓痛感，疼痛會延伸到前臂、腕部或上臂，腕部或手指用力及抓握物品時會疼痛，以致無法提拿重物、握物無力，甚至端杯水、寫字都會引起疼痛；嚴重的話連握在手中的物品也會自行掉下來，而且無法很完全的做手肘的彎曲或伸直，且治療後經常會再發

四、如何治療：

(一)急性期治療：應該冰敷疼痛的地方 48 小時並且多休息，再接著慢性期的治療

(二)慢性期治療：分為三個階段：

- 1.減輕疼痛：除了較常見的藥物以及針劑治療外，可透過一些物理治療，如：電療、熱療，再配合多休息，對於舒緩、減輕疼痛都有不錯的效果
- 2.強化治療：主要目的是伸展肌肉，放鬆軟組織，讓關節活動度恢復正常並恢復手肘的日常生活功能，較常見的方法是超音波治療以及按摩

3.肌力訓練：腕伸肌的運動訓練，目的在於強化肌肉肌腱的張力強度或柔軟度，減少在動作時肌腱所受到的損傷機會，肌肉力量強化之後，網球肘就比較不容易復發

五、居家照顧應注意事項：

- (一)需注意工作或運動的姿勢，勿長時間重複使用或過度運動，必要時配戴手肘護具
- (二)打球之前，確實做好手肘、手腕的暖身操
- (三)經常打網球或羽球的運動者需姿勢正確，每次練習不可以超過1小時
- (四)主婦買菜時盡量使用推車，不要使用肘關節提重物，以手提重物時注意手腕姿勢，不可背屈
- (五)注意握東西的姿勢，手腕可稍彎曲，減少手部受力
- (六)使用拖把拖地時，腿部略彎，以腰腿力量帶動肩膀、手臂，不要光用手臂的力量來拖動
- (七)長期使用滑鼠時，手肘下必須有所支撐
- (八)工作所引起之網球肘應立即減少工作量，以免病情惡化
- (九)採均衡飲食，避免進食刺激性的食物，如：大蒜、咖哩、辣椒、酒等

六、參考資料

- 王乾勇、吳明典 (2018)· 肱骨外上髁炎患者的運動訓練一系統性文獻回顧· 物理治療，43(4)，346-347。
- 楊素卿、蘇士珊 (2018)· 肘關節疼痛病例· 台北市中醫醫學雜誌，24(4)，15。
- 黃敬雯、黃新家、楊宗憲、許中原、李科宏 (2018)· 中醫傷科調整橈骨手法對網球肘的初步療效評估· 中醫藥雜誌，29(1)，34。
- 楊榮森 (2018)· 引起網球肘的心理因素· 健康世界，(496)，5。

No.B0514

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂