

# 網球肘

## ● 何謂網球肘(Tennis elbow)

網球肘又稱「肱骨外上髁炎」，網球肘不一定打網球才會得到，像家庭主婦、提重物、學生或上班族使用電腦、球類選手或從事搬運重物的人，在工作或運動中，長時間重複使用和過度使用到手腕伸直的肌肉，很容易產生肘關節外側的肌腱發炎、疼痛，這也可能會造成網球肘。

## ● 臨床症狀

1. 肘關節外側有明顯壓痛感。
2. 無法提重物。
3. 無力握東西。
4. 端水或寫字都會引起疼痛。
5. 擰毛巾時會產生疼痛。

## ● 治療方法


治療方法有適當的休息、藥物治療、物理治療。



### (一) 藥物治療:

可服用止痛藥、局部注射類固醇來減輕疼痛。

### (二) 物理治療:

1. 急性發炎時，可在 24~48 小時內給予冰敷，立即停止任何會產生疼痛的工作及姿勢，讓手臂休息，急性期過後可以給予局部熱敷。
2. 儀器治療:使用經皮神經電刺激、雷射、超音波，藉以減輕疼痛及減少發炎反應。
3. 運動治療:包括牽拉運動、肌力訓練。

牽拉運動		
運動	動作步驟	圖片
自我牽拉	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 將手肘伸直，手掌朝下，握成拳頭，手腕朝下，用另一手將拳頭往下壓。</li><li>2. 維持 10 秒，放鬆，重複做 5 次。每天 2~3 回。</li></ol>	

肌力訓練		
運動	動作步驟	圖片
向心收縮	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手肘彎曲 90 度，握啞鈴手掌朝下，手腕伸到桌緣。</li> <li>2. 手腕用力向上舉起，再回到起始位置，重複 15~20 次，每天 3 回。</li> </ol>	
離心收縮	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手肘伸直，握啞鈴手掌朝下，手腕伸直到最高。</li> <li>2. 握住啞鈴慢慢放下彎曲到最多，再回到起始位置，重複 15~20 次，每天 3 回。</li> </ol>	

4. 配戴護肘:可以分散力量，限制前臂肌肉產生的力量，減少疼痛產生。



5. 放鬆按摩:不只痛點，也對整個前臂肌肉做溫和的按摩。

## ● 預防方法

1. 注意工作或運動姿勢，勿長時間重複使用或過度使用，必要時配戴手肘護具。
2. 打球之前，確實做好手肘、手腕的暖身操。
3. 經常從事網球與羽球運動者，姿勢要正確，每次練習不超過 1 小時。
4. 注意修正握物的姿勢，手腕可稍微彎曲，減少手部受力。
5. 使用拖把拖地時，腿部略灣，以腰腿力量帶動肩膀、手臂，而不是光用手臂力量來拖動。
6. 因工作所引起的網球肘應立即減少工作量，以免病情惡化。