

網球肘

經復健科醫師檢視

一. 何謂網球肘：

「網球肘」這組肌腱是屬於前臂的手腕關節伸直肌肉群。如果手腕關節使用不當或過度使用，便會使有關肌肉，接受牽扯的力量超過可承受的程度，病程發展下去，手肘外側的肌腱會出現勞損、疼痛，尤其是用力緊握、扭動東西如毛巾，痛楚會加劇。

二. 病理與成因：

1. 運動創傷：

當肌肉欠缺柔軟性，而腕部作出劇烈屈曲動作可能會拉傷肌肉、肌腱

2. 肌肉創傷：

當總伸肌腱受到突然間的牽扯、撞擊都會使肌肉受到創傷

3. 過度使用：

當腕部或前臂重覆或過度使用會造成輕微傷害和部分裂傷，如果持續刺激會變成慢性發炎

三. 臨床症狀：

1. 手腕彎曲時會引起疼痛

2. 手腕伸直時給予阻力會引起疼痛

3. 肘關節完全伸展時，受損的肌肉被動牽張或主動收縮時會引起疼痛

4. 肘部外上髁會有明顯壓痛點

5. 抓握力(grasping)及耐力下降

6. 手腕用力會痛

7. 關節活動度正常



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

四. 復健過程：

1. 熱敷:促進血液循環進減緩疼痛
2. 冰敷:減緩疼痛與腫脹
3. 電療:用於止痛
4. 超音波、雷射及短波:降低發炎
5. 橫向纖維按摩:破壞粘黏及結疤組織，幫助纖維正常之生長，加速癒合
6. 運動治療:加強肌肉柔軟度及肌力、耐力

五. 處理原則：

1. 輕度

① 急性期:

- a. 藥物治療-非類固醇消炎止痛藥
- b. 保護、休息、冰敷，和避免做出引起疼痛的動作
- c. 超音波及雷射
- d. 電療
- e. 溫和橫向纖維按摩

② 亞急性及慢性期

- a. 藥物治療-非類固醇消炎止痛藥
- b. 熱敷
- c. 超音波、雷射及電療
- d. 橫向纖維按摩
- e. 運動治療-加強肌肉柔軟度及肌力、耐力

2. 重度

局部注射：類固醇

- ① 每次注射間隔時間為2周
- ② 同一個部位注射不超過3次

◆ 運動治療計畫

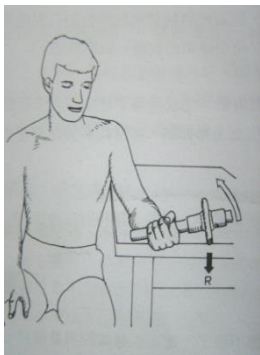
一. 自我牽張技巧：

手背抵在牆上，手指朝下。保持肘伸直前臂旋前。手背貼著牆向上移動，當感覺到緊時，維持此姿勢，然後彎曲手指



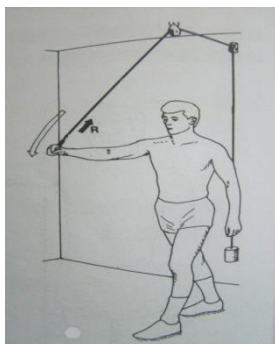
二. 加強肌力、耐力：

1. 手握重量做向上、向下的漸進式阻力運動
(腕伸肌)
(一開始拿可以承受的，幾次後重量逐漸增加)
2. 手握重量向下旋轉
(訓練旋前肌) (訓練旋後肌)



三. 漸進功能性訓練：

1. 使用牆上滑輪模擬網球抽球的機械阻力運動
(反手擊球)
2. 正手擊球
3. 發球



◆ 一般活動建議

1. 選擇合適的活動量和技術
2. 必要時需佩戴護肘以避免病情惡化
3. 運動前先做熱身
4. 盡量避免肌肉一直處於收縮緊繃狀態
5. 手提重物時注意手腕姿勢，不可伸展手腕
6. 做家事時，盡量用全身的力量帶動手臂
7. 如果是工作所引起的網球肘，應立即減少工作量，以免病情惡化
8. 婦女抱小孩時間勿過長