

# 網球肘疼痛

經復健科醫師檢視

## 一. 何謂網球肘?

1. 肱骨外上髁炎亦稱為網球肘(Tennis elbow)，而大部份的患者並非網球的愛好者，甚至從未打過網球。此種情形是在肱骨外髁突附近造成疼痛；尤其當運動或工作時，手部在握、拉、推及提重物時即可引起此疼痛。如果此疼痛病症持續惡化，即可使手肘活動受限，甚至在休息時也會感到疼痛。
2. 重覆的搬運會造成手肘肌肉過度使用，產生肘關節外側的肌腱發炎疼痛，即是俗稱的「網球肘」。
3. 網球肘的主要的症狀是肘關節外側有明顯的壓痛、在擰毛巾或拿東西時會產生疼痛，或是手臂覺得酸重無力等等。

## 二. 造成網球肘的原因?

造成網球肘最常見原因就是使用過度。任何的動作或運動造成手腕伸肌腱肌力過度負荷就可造成此網球肘。這些常見的活動及運動包括反覆的工作、園藝工作、網球及高爾夫球等。若是在手肘內側疼痛則稱為高爾夫球肘或肱骨內上髁炎。網球肘也可因為直接的挫傷或創傷於手肘的外側而造成。我們相信就是由於過度使用或創傷造成伸腕肌腱源頭的微小破裂及發炎而造成網球肘。網球肘(肱外上髁炎)的發炎意指伸腕肌腱的發炎。但不要忘了此肌腱也可因長期的發炎而產生退化現象而更加重了發炎的情形使得即使在休息時也會產生疼痛



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

網球肘症狀發生的初為急性期，前24個小時內要冰敷；發生48小時後可考慮熱敷，要立即停止會引發疼痛的姿勢及工作；手腕及前臂可使用手部支架；依症狀的輕重，決定停止用力握物及手腕、前臂使勁的時間，一般至少需休息二週以上。

治療方面，醫師會開立處方使用非類固醇抗發炎的止痛藥；並且配合進行復健治療；病患也要使用特殊的網球肘束力帶，以改善其症狀。

網球肘無論是在運動或工作時均可能發生，如何預防網球肘的發生，提供下列建議供參考：

1. 平時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。
2. 打球之前，確實做好手肘、手腕的暖身操。
3. 經常從事網球或羽球運動者，務求姿勢正確，每次練習不得超過1小時。
4. 主婦買菜時，盡量使用推車，少用提籃，以手提重物時注意手腕姿勢，不可背屈。
5. 注意修正握物的姿勢，手腕可稍彎曲，減少手部受力。
6. 使用拖把拖地時，腿部略彎，以腰腿力量帶動肩膀、手臂，而不是光用手臂的力量來拖動。
7. 因工作所引起之網球肘應立即減少工作量，以免病情惡化。

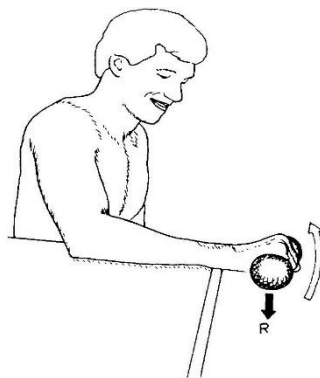
休息是網球肘最好的良藥。受傷急性期時，患部因發炎產生痛楚且紅腫，宜冰敷或抬高患肢以減少水腫，可以手巾包裹冰塊敷10分鐘，一天敷4至5次。如果非常疼痛，注射類固醇對疼痛控制很有效，但若後續沒有運動治療，仍可能復發。

治療前期可用電療消炎、消腫，超音波或震波治療促進組織癒合及改善柔軟度；後期則積極熱敷、拉筋，以防止軟組織纖維化，並根據康復情形進行不同程度的肌肉強化訓練，改善鬆弛的肌肉並增加血流量。

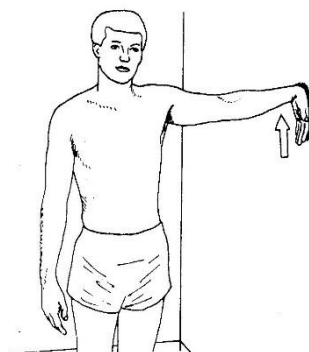
護肘正確位置，一般建議在肘外髁下兩指幅寬，並非強壓在痛處，目的是緩衝肌腱的牽張用力。另外，也可選擇運動員等級的進階護肘，包裹手肘保護關節側韌帶，並在前臂處加綁帶，預防網球肘。

## ◆ 網球肘疼痛居家運動

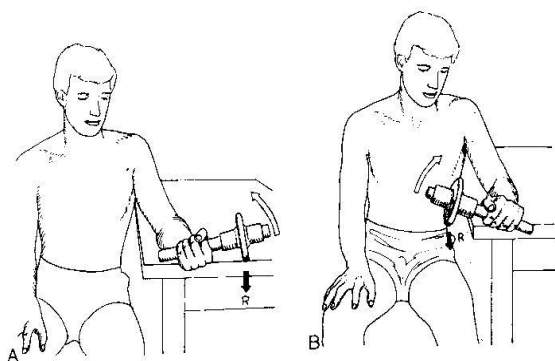
使用保特瓶裝滿約350 c.c.的水，利用桌子或扶手邊端，緩慢地向上及向下活動手腕。



手背部靠著牆壁，將手輕輕往上，活動，直到前臂有拉住的感覺後，稍微停留時秒鐘，再將手放下。



如果您有啞鈴或其他使用保特瓶裝水亦可，利用桌子的邊端，進行前臂肌肉力量的訓練。



手肘外側疼痛常伴隨肩膀的不適。如有需要，也需進行肩膀肌肉的訓練，請詢問您的醫師後再進行肩膀的復健居家運動。

