



網球肘



◆ 簡介

網球肘是附著於手肘外側之腕、指伸肌肌腱發炎與退化，造成手肘外側疼痛及手臂無力現象，甚至無法提重物或做出扭轉動作。

◆ 病因

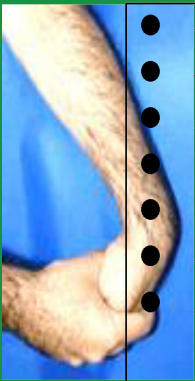
- 過度使用，如：網球底線擊球（手肘伸直下做腕部動作），此動作會致使腕、指伸肌肌腱與骨凸反覆摩擦，造成發炎與疼痛。
- 對伸腕、指動作需求較多之工作，如：網球員，畫家，水電技師，木匠，機汽車維修員，廚師，肉品處理人員。

◆ 症狀

最初症狀多為手肘外側輕微疼痛；幾周~幾個月後漸漸演變為較強烈之疼痛，甚至有燒灼感，並感到抓握力量變弱。這些症狀會隨著前臂動作而加劇，如：握拍，轉動扳手，與人握手致意（shake hands）。

◆ 物理治療

- 休息：至少兩周禁提重物，並停止或減少會引發手臂疼痛之動作。
- 保護：穿戴護肘，減輕前臂肌肉收縮時對手肘內側之拉力。
- 冰敷（急性期）：止痛、降低發炎。
- 熱敷（亞急性期、慢性期）：止痛、促進血液循環。
- 電療：止痛、促進循環。
- 伸展運動。
- 增強肌力、肌耐力。



腕伸肌肌力訓練



撓側屈肌肌力訓練



抓握訓練

◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

◆ Reference of the Figures