

## 臺中榮民總醫院埔里分院復健科

### 網球肘

物理治療師胡育熏

正式病名為（肱骨外上髁炎 lateral epicondylitis）。當前臂作外旋及手腕作伸直動作時，所產生肘部外上髁處酸痛或壓痛的情形。而造成網球肘的主要原因在於腕部肌肉的過度使用，或超過肌肉本身肌力、耐力、柔軟度所能負荷，所引起的手肘酸痛及手腕無力，例如：提重物、打球時姿勢和技巧錯誤、球拍太重、握把大小不合、球網太緊等，又如切肉工人、裝修工人、鉛管工人、家庭主婦等等，皆容易因施力不當而造成傷害。

預防方法：

1. 選擇適合的運動用具，最好選擇質輕、彈性佳、品質優良的球拍，減少手臂的負擔。
2. 運動或工作前最好能有充足的暖身運動，確實做好手肘、手腕的暖身操。
3. 若已有症狀出現，即使不嚴重，在不得已的情況下，必須持續使用抓握或手腕彎曲的工作時，可選擇使用護具。
4. 主婦買菜時，盡量使用推車，少用提籃，以手提重物時可盡量抱著靠近身體。
5. 拖地時，腿部略彎，以腰腿力帶動，而不是光用手臂的力量來拖動。
6. 搬箱子時，應抱到腹上前胸，才能均衡使力。



針對網球肘的問題，以下特別設計一套簡易的居家運動，提供患者可以隨時自我訓練。

1. 按摩：可在熱敷後給予疼痛點按摩，每次不宜超過 10 分鐘，按摩力道不可引發過度疼痛。
2. 牽拉運動：站著或坐著，將患側手肘伸直，並將健側手放在患側手背上，健側手慢慢的將患側手彎曲直至手臂背側有緊繃的感覺為止，一次停 10 秒，重複 10 次，一天三回。



3. 肌力訓練：坐著，將患側手臂平放於桌面上，手腕垂出桌面，手握一重物 (以不引起病患疼痛、逐次增加重量)，再慢慢將手腕伸直至可行角度，重複 10~20 次。

